



県北西部地域医療センター
国保和良診療所 所長 堀 翔大

すっかり春らしくなったこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。昨年に引き続き、本年度も和良診療所で勤務させていただくことになりました。早いもので、私も和良にきてからあっという間に3年目に突入いたしました。昨年度は最強寒波の影響で、郡上市全体でも警報級の大雪が続きました。私が和良町で勤務するようになって初めての大雪でしたので、とてもびっくりしました。

昨年度も多くの方々に住民特定健診を受診していただきました。新型コロナウイルス、インフルエンザの流行等もございましたが、住民の皆様のご協力のおかげで無事に行うことができました。この場をお借りしまして、厚く御礼申し上げます。1年に1度の自分の健康と向き合う機会としてご活用いただけますと幸いです。

診療につきましては、人事異動等により外来担当医、スタッフの変化はありますが、診療枠、訪問診療、検査につきましては昨年と同様に行っていく予定でございます。今年度も安心して受診いただけますよう準備いたします。健診や歯科診療所、介護老人保健施設に関しても同様です。

町内唯一の医療機関として、住民の方々の健康に寄り添えるように努めて参りますので、引き続き、住民の皆様におかれましてはますますのご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

◇診療所からのお願い◇

予約されました診療担当医師が変更になっている場合があります。診療予定表をご確認いただき、変更を希望される場合は、和良診療所にご連絡ください。

自治医科大学の健康長寿の研究 ⑦

自治医科大学 抗加齢医学研究部
黒尾 誠

これまで「リンの摂り過ぎは腎臓や血管に悪い」と申し上げてきました。今回は、リンを摂り過ぎないための食事についてお話しします。

リンはたんぱく質の豊富な食品に多く含まれています。肉や乳製品、魚や大豆などですが、これらの食品を控えるのはお勧めできません。たんぱく質をしっかり摂らないと逆に健康を損ないます。

まず、控えるべきは「リンを含む食品添加物」です。買い物の際に食品表示ラベルを見る習慣をつけましょう。そこに「リン酸塩」「pH 調整剤」などと書かれていたら、それはリンを含む食品添加物ですので、あまり大量には食べない方が良いでしょう。

もうひとつお勧めは、たんぱく質を動物性食品（肉、魚、乳製品など）よりも植物性食品（大豆など）から摂取するように心がけることです。大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富な食品ですが、大豆に含まれるリンは体に吸収されにくいのです。



ただ、リンにあまり神経質になる必要はありません。リンを含む食品添加物に少し気をつけて、たんぱく源を動物性から植物性に少し置き換えてみるだけで、たんぱく質を減らすことなくリンをかなり減らすことができます。

私たちが現在、和良町の健康診断で実施している研究に参加いただければ、簡単な血液・尿検査でリンの取り過ぎのせいで腎臓が悪くなっているかどうか判定できますので、ぜひ参加くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。