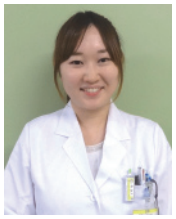
医療法人せいざん　青山病院　　令和4年3月号

呉市と塩分と私

透析内科医師　卜部 麻子



呉市と私が初めて出会ったのは、高校生の時に部活の県大会が呉市の体育館で行われたときだ。
それから12年後に、今度は医師として呉市に来ることとなった。
まず呉医療センターで2年間過ごし、その中でついに、この青山病院との関わりが始まった。
当時は数回だが当直医として勤務させて頂き、大学院生になった私は、さらに青山病院と深く関わるようになり、青山病院で透析医として主に勤務させて頂くことになった。
呉市といえば、市をあげて減塩に取り組んでいることは周知されていることと思うが、透析患者さんにとっても塩分制限は非常に重要だ。塩分が体内に過剰だと体は水分を欲するため体重コントロールや血圧コントロールが困難となる。
1日の塩分摂取量を把握する手段として、尿検査がある。簡単に説明すると、尿中ナトリウムを尿中クレアチニン(筋代謝でできたもの)で割ると、推定ではあるが計算できる。
これには注意しなければいけないことがあり、筋肉量によって、本来の塩分摂取量とこの計算による塩分摂取量とにずれが生じるのだ。
実際に臨床検査センターから聞いた話で、健康な大学生で塩分摂取量を測定したところ、非常に低い値であった。
その健康な大学生は筋肉量が多かったのである。
分母が大きいと値は小さくなり、逆に筋肉量が少ないと分子が小さくなり値が大きくなる。
つまり、この値はその人それぞれの参考値として認識し、最初に測定した値から増えたか減ったかというふうに利用したほうがいいのかもしれない。
外来で可能な検査であり、気になる方は主治医に是非相談して頂けたらと思う。
しかし困ったことに、呉市には非常に多くのおいしい食べ物がある。
エーデルワイスのクリームパイ、福住のフライケーキ、ささきの巻きずし、笹兵衛のから揚げ、椿庵のかりんとうまんじゅう、廣光の練り物、合歓のバターケーキなどなど。
「〇〇の△△」と呼べる食べ物があるのは非常に魅力的であるが、この塩分(と糖分と脂肪分)と、呉市で医師をやっていく以上戦っていかなくてはならない。
だが、私はこの3月で7年間勤務させていただいた青山病院を去ることとなり、寂しい気持ちでいっぱいだった。
2月のある日そんな私のもとに届いた医局から人事のメールを見ると「4月から呉共済病院での勤務をお願いします」・・・なんと、また呉市だった。
おそらく2～3年は移動がないと思われる。
私と呉市と塩分との関わりはこれからも続くのだ。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

新しい職員のご紹介

今年1月より働かせていただいています八城 明梨と申します。
私自身、初めての転職で不安いっぱいで緊張していましたが、初日から先輩方に優しく迎えていただき、不安も徐々に消えていきました。
わからないことや困ったことがあっても、皆さんいやな顔をせず、快くサポートしてくださるので、とても働きやすい職場だなと思いました。
これからも頑張りますので、皆さまよろしくお願いいたします。

季節の風景

桃の花

社日（しゃにち）

春と言えば「お彼岸」を思い浮かべる方が多いと思いますが、節分などと同じ雑節の一つに、「社日」という日があります。
社日はお彼岸と同じく春と秋に行われ、春のものを春社（しゅうしゃ）といい、秋のものを秋社（しゅんしゃ）、それぞれ春分の日と秋分の日に最も近い「戊（つちのえ）の日」が社日に当たり、今年は3月16日が春社に当たります。
雑節とは、春分・秋分・夏至・冬至などの二十四節気や七夕などの五節句などとは別に、季節の変わりをより的確に把握する為に設けられた特別な暦のことをいい、中国から日本に伝わった二十四節気では日本の気候に合わせると微妙に違いがあるので、日本の気候風土に合わせて補ったのが雑節となります。
社日は土地に関係する神、特に産土神（うぶすながみ）をお祀りする日であるとされています。
産土神というのは生まれた土地にいらっしゃる神様で、その土地の人を生まれる前から死んだ後まで守護してくれる神様と考えられており、引っ越しをして故郷から遠く離れたとしても、一生守り続けてくれるというありがたい神様だそうです。
土地に関係する神様をお祀りすることから農業とも大きくかかわりがあり、春・秋それぞれ田植え・稲刈りなど、農業で重要な作業を行う目安日となっています。
また、春の社日に飲むお酒を治聾酒（じろうしゅ）と呼び、この日にお酒を飲むと耳が良くなるといわれており、お酒を飲んで耳まで良くなることからお酒好きにはたまらなく良い日であると言えそうです。