

人間ドックの新オプション**筋肉・歩行力検査**を受けてみませんか？

8月より、亀田クリニック健康管理センターの人間ドックオプションに「筋肉・歩行力検査」が加わりました。

いつまでも元気で自立した生活を送るため、人間ドックによるがんや生活習慣病の検査に加えて、定期的に筋肉や歩行力の状態をチェックしてみましょう。

《筋肉・歩行力検査でわかること》

- 歩行年齢や身体能力・体組成（筋肉量や体脂肪量等）
（※）ペースメーカー・除細動器・埋込型心電計を入れている方は体成分分析装置を用いた検査を受けられません
- ロコモティブシンドローム（筋肉・骨・関節の障害による移動機能の低下）、サルコペニア（加齢による筋肉量の低下）の度合い
- あなたにあった歩行・身体能力を改善させる運動メニュー

筋力・筋肉量の低下は若年の方でも起こります。中高年の方は年1回、若年の方は5年に1回程度の間隔で検査を受けることをオススメします。

正確な数値を測定するために、動きやすい服装・

履き慣れた靴をお持ちください。（スカート・サンダル・ヒールはご遠慮ください）

《こんな方にオススメです》

- ✓ いつまでも自分の足で歩きたい
- ✓ 最近、足腰が弱くなったと感じる
- ✓ 健康のために運動をしたいが、膝や腰に不安があって自分にあった運動がわからない
- ✓ 定期的に足腰のチェックをしたい
- ✓ 隠れ肥満のチェックをしたい
- ✓ 足腰に自信はあるが、客観的測定をしたことがない
- ✓ 筋力に自信があるので、筋肉量の採点をしたい



●測定時間 12:20～13:00/15:00～15:40（40分程度）

●オプション料金 5,500円（税込）

●申込み方法 事前予約制となります。

人間ドックのオプション検査としてお申込みください。単独での検査はお受けできません。

亀田クリニック健康管理センター 04-7099-1115
（10:00～16:00（日曜・祝日を除く））

オンラインによる**生体腎移植の無料相談開始**



現在、透析療法を受けられている末期腎不全の患者さま、今後腎機能障害の悪化により腎代替療法が必要となる患者さまを対象とした生体腎移植のオンライン無料相談を始めました。

腎移植の適応は（自分が受けることができるのか）？ 家族構成など患者さまご自身の状況は？ 費用は？ など、腎移植の専門家である認定レシピエント移植コーディネーターの高梨弥生看護師が、当院で生体腎移植を検討されている患者さまのさまざまな疑問にお答えし、今後の治療についてアドバイスをいたします。

当院のオンライン診療について、詳しくは専用ホームページ（<https://online.kameda.com/renal-transplantation/>）または上記QRコードからご覧ください。



8月24日は「歯ブラシの日」 正しく歯を磨けていますか？



長くマスクを着けた生活をしていると口呼吸になりやすく、口の中が乾燥したり、人と会ったり話したりする機会が減って口の周りの筋肉が衰えるなど、口腔の機能が低下します。お口の体操等で口を動かし、歯を磨くことで、歯や口腔内の健康を維持することは、心身の健康維持にもつながります。この機会に普段の磨き方や歯ブラシの選び方を振り返ってみてはいかがでしょうか。

当院歯科センターでは、歯の磨き方や歯ブラシの選び方等の**口腔衛生指導を含めた口腔ケア（月曜～土曜日 9:00～17:00 予約のみ）**も行っています。定期的なチェックとともに、ぜひご予約の上ご利用ください。

歯科センター電話番号 04-7099-1118

受付時間 8:00～18:00（月曜～土曜日/祝日除く）

【お願い】 クリニックと同様に、発熱及び風邪症状のある方や濃厚接触者の方は受診をお控えください。





漢方のチカラ

東洋医学診療科 南澤 潔

第7話 病気の治療と「治るチカラ」

これまで漢方医学の成り立ちや基本的な考え方についてご紹介してきましたが、ここで大きく話を変えて「病気の患者さまを治療する」というのはどういうことか、考えてみましょう。

現代の医療では、まずは「患者さまにどういう異常が起こっているか?」を、診察や様々な検査で調べて「診断」をつけることが重要です。ときどき「手っ取り早く痛み止めを出してくれ」とか「チャチャっという薬出してくださいよ」といったことを言われますが、これは真っ暗な闇夜の中で「とりあえず走ってくれ」と言われているようなものです。どのような事故に遭うかわかりませんので、まともな医師ならそのようなことは絶対にしません。

さて、病気の診断がつけば

- ・ どのような異常が患者さまの中で起こっているのか?
- ・ そのままにしておけばどうなるのか?
- ・ どのような原因でそうなっているのか?
- ・ どうすればその異常を治せるのか?

などといったことが分かります。

それらを踏まえ、医療行為がすべからく包含するリスクと治療によって得られるメリットを勘案し、さらに患者さまのご希望を十分汲んで治療の方針が決定されます。



治療にあたっては、薬や手術などといった強力な治療方法を駆使して患者さまを改善に導きます。治癒が可能なら治癒を目指し、完全に治すことが難しい病気では上手に付き合っていくように病気をコ

ントロールします。例えば肺炎の患者さまならば、原因になっている菌を突き止め、有効な抗生物質を投与することでその菌の大部分をやっつけます。すると患者さまの免疫が残りの菌を退治し、炎症で壊された肺の組織を自己修復してまたほとんど元通りに「復興」します。

例えばがんが見つかったなら、切除可能なら外科的にそのがん細胞を取り除きます。すると患者さまの体に備わっている治癒力が、がんを切除したあと丁寧に縫い合わされた残りの臓器の傷を修復し、その臓器が元通りに機能するように再建していきます。つまり抗生物質や手術といった強力な現代医学の治療手段も、実は患者さまが持っている自己治癒力(自分で治るチカラ)を前提としているのです。このことは意外に忘れられがちです。

例えば栄養不良のために患者さまの治癒力が十分に発揮できないと、せっかく素晴らしい治療をしてもその後うまく治っていかないことが分かりました。そのため、現在は何の病院にも入院した患者さまの栄養状態を管理する専門のチームがあって、栄養面から患者さまの治癒力をサポートできるように活動しています。

もっとも…一人暮らしをしたことのある方ならたいてい記憶があると思うのですが、田舎の親御さんからの電話でまず聞かれるのは「ちゃんとご飯食べてる?」という



セリフだったのではないのでしょうか? 世の中の親たちがまず一番に気にかけることが、数十年前まで病院では割とないがしろにされてきたということにはちょっと驚いてしまいますよね。これは病院での治療はいかに患者さまを治していくかにフォーカスされていたこと、現在よりも若くて元気な患者さまが多かった時代には治る力のことを気にしなくても大丈夫だったことなどが原因と思われるます。

現在は高齢だったり体力の弱った患者さまが相対的に大変多くなっているため、この患者さまの治るチカラをきちんと引き出す事がとても大切になってきています。

医療エッセイのバックナンバーは下記よりご覧いただけます

<http://www.kameda.com/ja/general/about/magazine/index.html>



医師紹介

おおたに ひろふみ 医師
大谷 拓史

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①循環器内科 医長
- ②虚血性心疾患、心臓構造疾患、心臓弁膜症
- ③テニス、海外旅行
- ④患者さまの個々に合った治療を心がけています



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>