

さとやまだより

テラスの風
vol.9 2022年4月号

「さとやまだより～テラスの風～」は、沼津市東原・愛鷹地域にあるクリニック、介護施設、薬局、お寺が共同でお贈りする地域の皆さまに向けた小誌です。健康、介護、おくすりの豆知識やお寺にまつわることを「さとやま」スタッフから定期的にお届けします。

高度医療技術者である診療放射線技師は現代医療に欠かせない存在です



さとやま整形外科内科

デイケアさとやま

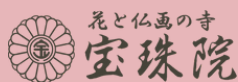
住宅型有料老人ホーム

聖人の家風のガーデン

二葉薬局



サトヤマ寺ス
SATOYAMA-TERAS



に咲く今月のお花

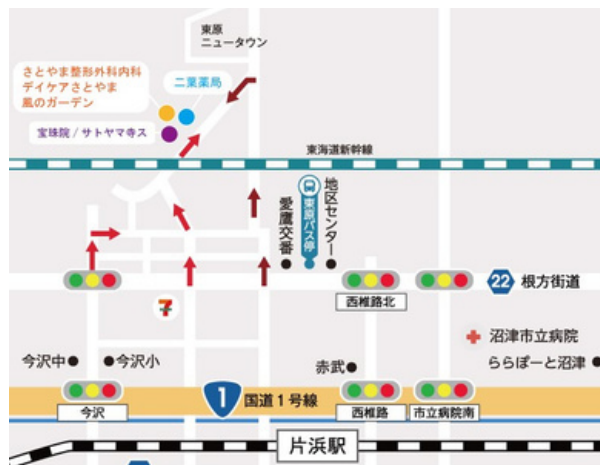
桜(さくら)

万葉集や古今和歌集でも詠まれてい
るほど、古くから日本で愛され続け
てきた花です。桜といえば日本をイ
メージするほど、世界でも有名にな
りましたが、じつは北半球の温帯地
域に広く分布し、花が美しい種類や
実を収穫する種類、常緑の種類など
さまざまな桜が見られます。中でも最も有名な品種と
いえばソメイヨシノでしょう。日本固有の桜で、明治
期に徳川幕府のイメージを排除し、明治政府の印象を
強めるため日本全国に植えられました。今では全国に
ある桜の約80%を占めるとも。「染井村」の植木職人
が品種改良して作ったこと、当時「吉野山」の桜が有
名であったことに由来しています。宝珠院では、毎年
境内にてたくさんのソメイヨシノを見ることができま
す。本堂を美しいピンク色に化粧する桜の景色は圧巻
です。ぜひ満開のタイミングを逃さぬよう、
足をお運びください。

宝珠院 TEL.055-967-3456 www.houjuin.jp



私たちの里山(さとやま)は愛鷹山のふもとにあります。
この自然豊かな里山を私たちは「まがらいの杜」と呼んでいます。



本紙発行者：サトヤマ寺ス運営部
住所：静岡県沼津市 東原566-1 宝珠院内
本誌へのご意見・お問合せ先：050-5491-5351

サトヤマ寺ス

〈4月開催イベントのご案内〉

寺ヨガ

□4/7(木)・4/21(木) 10時～

■参加料金：1,000円 ※初参加の方無料！

★初心者～経験者まで全レベルの方を対象とした
1時間のやさしいヨガクラスです。

※原則女性のみ対象。男性はご紹介が
ある方のみ対象としています。

LINE公式アカウントからご予約どうぞ！→

LINE



新しい健康習慣「寺ジム」はじめました！

【無料トレーニング相談会】

■開催日：4/22(金)、5/27(金)

■時間：13時～14時

■参加費：無料

お寺本堂にフィットネススペース
が完成！フィットネスクラブや整
形外科で活躍するトレーナーが、あなたの健康をサ
ポート！ダイエットや基礎体力向上はもちろん運動
療法を取り入れたトレーニング指導です！



☆☆☆こんな方ぜひご参加ください☆☆☆

●コロナ自粛で運動不足、体型が気になる ●生活習
慣病予防に取組みたい ●病院で運動しなさいと言わ
れたが何をすればいいのかわからない ●通常のジム
はハードルが高い

【寺ジムの利用について】

■利用可能時間：平日13時～17時(臨時休業あり)

■利用料金：1回100円

※初めてご利用される方は上記相談会に参加される
か、個別説明会を開きますのでお問合せください。

詳細はサトヤマ寺スホームページにて→



「さとやま整形外科内科」院長が贈る 健康ア・ラ・カルト #8

運動と健康シリーズ

運動とインスリン抵抗性 パート2

前回は、インスリン抵抗性が2型糖尿病の原因であるばかりでなく、高血圧、高脂血症、心血管系疾患など生活習慣病のすべてに深く関わっていることを述べました。

今回はその理由について解説しましょう。それは、①インスリンが血糖を下げるだけでなく、さまざまな働きをもった多能性ホルモンであること②主な作用の血糖降下がうまくいかず、高血糖となるためにインスリン分泌が刺激されて、代償性の高インスリン血症となること③インスリン作用のすべてが抵抗性ではなく、抵抗性を免れる作用が存在すること。これらの結果として、インスリンの作用が不足と過剰の混在した状態がもたらされることになるのです。インスリン作用の不足は糖尿病だけではなく、血管内皮のNO(一酸化窒素)産生を低下させて、血管拡張を障害し高血圧を導き、同時にバリアー機能を傷害して炎症性細胞の血管壁内侵入を許し、これがコレステロールを貪食してアテローム硬化を生じるのです。一方、インスリン作用の過剰は、脂肪合成が刺激されて肥満や脂肪肝が生じ、トリグリセリド(中性脂肪)の増加、さらに血管平滑筋細胞の増殖が起きて動脈硬化が促進し、また腎のナトリウム貯留で高血圧や心不全などに繋がるのです。

このようにインスリン抵抗性はインスリン作用の必須部分が欠落し、抵抗性を免れた部分はインスリンの過剰が裏目に出て、いろいろな生活習慣病の病態を惹き起こすことになるのです。



さとやま整形外科内科 院長 植田太郎

インスリン抵抗性に関し、日本でいち早く人工膵臓を駆使して臨床研究を展開。医学博士号取得、元日本糖尿病学会専門医、指導医、功労評議員。

検査の被ばくって大丈夫なの？

昨シーズンのドラマで、放射線技師のドラマが放送され話題になりました。病院で検査を受ける際、放射線による被ばくが気になったことはありませんか？そこで今回は“放射線”にまつわるお話をしたいと思います！
(診療放射線技師 井原)



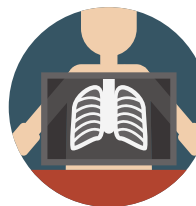
アメリカ旅行で被ばくする！？

東京～ニューヨーク間を航空機で往復した場合、宇宙線といわれる自然に存在する放射線によって約0.16mSv(ミリシーベルト)という量を被ばくしています。レントゲンと比較すると、胸のレントゲン1回で約0.06mSvの被ばく量になりますので、アメリカ旅行に行くほうが被ばくの量が大きい事になります。



続けて検査を受けても被ばくの心配はないか

健康への影響が確認されているのは、100mSv以上の被ばくです。放射線治療のような特殊なケースを除き、1回の検査あたり0.06～12.9mSv程度の放射線量です。なので、心配する必要はありません。少しでも不安がございましたら、医師若しくは検査を行う放射線技師にご相談ください。



さとやま整形外科内科

内科・整形外科・リハビリテーション科
静岡県沼津市東原560-1 TEL.055-939-8031



	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00～13:00 (受付8:30～12:30)	整形のみ	◎	◎	◎	◎	※	/
午後 14:00～18:00 (受付13:00～17:30)	整形のみ	◎	内科のみ	◎	整形のみ	※	/

※第4土曜日のみ診療。日・祝日は休診となります。

知っておきたい！

おくすりのあれこれ

グレープフルーツと薬



グレープフルーツと薬の飲み合わせについて聞いたことがあるかもしれません。そもそも飲み薬は一般的に腸管で吸収され、体内で作用し、肝臓で薬効のない物質に変化させたり、腎臓から尿と一緒に排出したりします。この一連の流れを考えお薬は作られています。グレープフルーツが薬にどのような影響があるかという、肝臓で薬効のない物質に変化させるのに薬物代謝酵素がありますがこの酵素の働きを抑える物質が含まれているため、通常より代謝される割合が少なくなりその結果、薬の効果が強く出たり、副作用が出やすくなります。



この作用はグレープフルーツを摂取した日だけでなく2～3日続くこともあります。グレープフルーツと相性の悪い薬は血圧の薬やコレステロールの薬や免疫抑制剤などがあります。全てではありませんがグレープ

フルーツを普段よく食べたり飲んだりされる方は一度医師や薬剤師に確認してください。

尚、グレープフルーツ以外の柑橘系でははっさくやブタンなどが同じ種類なので影響があります。レモンやミカン、柚子などは影響ありません。



二葉薬局



管理薬剤師 肥田木貴嗣

静岡県沼津市東原556-4

平日・第4土曜 9:00～18:00

Tel. 055-928-5320 Fax. 055-928-5321