

こんにちは 市民病院です

透析室について

市民病院では、既に30年以上にわたって透析を行っております。透析と聞いてもあまりピンと来ない方が多いと思いますが、腎不全（おしっこが出なくなつて、体の中で発生した毒素や飲んだ水が体内にそのまま溜まる、尿毒症になる病気）に対する対処療法を行うことです。患者様は、病気の状態にもよりますが、1回4時間、週3回の透析を受けるのが一般的です。当院のような、地方の小さな市民病院で透析を設置しているのは珍しく、スタッフの確保も容易ではありませんが、患者様の日々の生活にかかる負担（通院費や時間など）を考え、地元で発症した患者様は、地元施設で受け入れる」という方針の元でできる限りの対応をしています。また、地域全体の高齢化にと



もない、透析を継続されてきた患者様はもちろん、新しく透析を受けられる患者様の高齢化も進んでいます。この点においても、ベッドの準備や片付けなど、細かなところまで気を配り対応しているところでです。なお、当透析室は長年、富山大学附属病院の透析室と連携を続けており、当施設で困難な問題については、大学で対応する体制が整っています。通院に関わる費用や時間、日々の生活に与える負担を軽減し、体調を崩した時は入院の面でもサポートできる施設が我が町にあることを心強く思っています。ただければ幸いです。

みんなで活かして
楽しい毎日!

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

ギンナン

日差しが日に日に強くなり春の気配が感じられるようになりました。一方で冷え込みはまだまだ強く、朝は中々布団から出られないなんてことはないでしょうか。年齢を重ねると内臓の各機能は徐々に低下していきます。それに伴って若い頃にはなかった兆候が出てきますね。特に寒い時期はそれが顕著です。例えば夜中のトイレ、睡眠中、夜中に何回か行くことになる。朝起きるのがツラくなります。ぐっすり眠れたらいいのにと思いますが、ね。そんな時はぜひギンナンを試してみてください。体の内部が温まるため、トイレに行く回数が減ります。子供が小さい頃、夜尿症をなんとかしたくて試したら効果があったので、それならばと大人で試してみたら効果があったものです。食べる回数効果が続きますが、やめると元に戻ります。体質を変えるにはある程度継続することが必要です。

毎日少しずつ摂るのがいいのですが、そうでなくとも数日おきに食べてみてはどうでしょうか。ギンナンはまだ産直市場などで手に入りました。こんなに効果が出るものが秋には身近な場所で採取できたり、近くでお値打ちに買えたりするのも私たちが飛騨に住むメリットの一つですね。体に取り入れる方法としては、ギンナンを封筒に入れ、レンジではじかせて食べるのが簡単です。茶碗蒸しにも入れますね。ギンナンを煮る、焼く、煎じる等して体に取り入れると、咳止め、痰切り、滋養強壮の効果があります。でも食べ過ぎると、含まれる成分により、嘔吐や頭痛などを引き起こすことがあるので注意してください。上手に体に取り入れて、健康で快適な生活を送りましょう。



（村上光太郎「薬草を食べるより」）