

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

# 健康万歩計

## ミネラル(カリウム、ナトリウム、カルシウム、鉄など)について



ファミリークリニック☆希望 院長 小笠原 幸裕 先生

患者さんの考えと医師の考えが一致しないのは、よくあることです。立ち位置の違いもありますが、知識量の圧倒的な差に起因していることもあるように思います。医師の言うことが、さっぱり意味不明という場面を少しでも減らしたいと考え、西北五医師会ではこのコラムを寄稿させていただいております。今から15年前の2009年につがる市役所の広報から開始し、現在では五所川原市役所、深浦町役場、鱈ヶ沢町役場の広報にも掲載いただいております。

さて、今回は皆さんになじみが薄いであろうミネラルについてお話します。ミネラルはタンパク質や炭水化物、脂質、ビタミンと共に重要な栄養素の一つです。カリウム、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などを総称してミネラルといいます。ミネラルは軽度の異常であれば症状がないことが多いのですが、重度のミネラル異常は生命の危機につながります。市民、町民の皆さんがミネラルの異常を心配して受診されることはめったにありませんが、多くの医師は特に血液中のミネラルに異常がないか心配して診療しています。多すぎても少なすぎてもいけません。

血液中のミネラル異常に注意すべき具体例を挙げます。一番多いのは心不全の方です。悪化した心不全はミネラル異常を起こしますが、むしろ多いのは薬の副作用としてのミネラル異常です。腎不全は進行に伴ってミネラル異常を起こします。脱水症や熱中症、食欲不振の場合も要注意です。高血圧や骨粗しょう症の診療の際も時々測定すべきです。貧血の原因は多岐にわたりますが、一番多いのは鉄欠乏性

貧血です。中年以降の方が鉄欠乏性貧血を起こした時は胃がん、大腸がんを除外すべきです。便秘薬としてよく使われている酸化マグネシウムを内服されている方にはマグネシウムが過剰になっていないか測定します。悪性腫瘍(がん)の場合もミネラル異常を起こすことがあります。そのほかにもさまざまな場面でミネラルの異常を心配しなければいけません。

一般的な健康診断では、通常、ミネラルは測定されません。症状がない方や薬を飲んでいない方にミネラルを測定してもメリットがないことがほとんどだからです。しかし、上述したような疾患の診療においては積極的に測定すべきです。健康診断での血液検査だけでは足りない場合があることを知っていただけたら幸いです。一般的な健康診断では白血球や血小板も測定されていないことが多々あり、かかりつけ医が追加検査を提案することがあります。

また、熱中症や脱水症の場合、ナトリウムというミネラル(塩分)の摂取量を増やした方がよい場合が多々あります。一方で高血圧や心不全、腎不全の場合は、ナトリウム(塩分)の摂取量を減らすことが大切です。高血圧や心不全、腎不全の方が昨年夏のような猛暑の中で塩分摂取量をどう「さじ加減」するのか、気候と個人個人の病状に合わせてかかりつけ医との二人三脚が必要です。2カ月に1回の受診では難しい場合が少なくないと思われます。

今回、雑ばくなコラムになってしまいましたが、うる覚え程度で良いのでこのくらいの知識があれば、ミネラルに関して医師とスムーズに会話ができるのではないかと考えた次第です。

**救急医療当番医** 診療時間 9:00~12:00 \*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

日程	病院名	電話番号	消防署救急病院 紹介電話 34-4999
2月4日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
2月11日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	
2月12日(月)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	
2月23日(金)	こどもクリニックおとも(鎌谷町163-1)	39-2151	

人口のうごき		令和5年12月末 住民基本台帳 ( )内は前月比	
総人口…50,631人(-70人)	男…23,224人(-27人)	女…27,407人(-43人)	世帯数…25,568世帯(-11)