



ミニコラム

## 旭所長の「最近どう？」

果物や海藻類、ナッツなどは健康に良い栄養素が豊富に含まれるので毎日食べる方も多いと思いますが、これらの食品はカリウムを多く含むため食べ過ぎるとカリウムの過剰摂取につながります。カリウムの1日の摂取目安量は成人男性が2,500mg、成人女性が2,000mgです。カリウムが高値になると、四肢や指のしびれ、吐き気、不整脈、だるさなどの症状が出る場合があります。

カリウムには血圧を低下させ、おくみを改善し、神経を正常化させる大切な役目があります。健康な成人の場合、果物の1日の目安は200gですが、年齢を重ねると腎臓の働きが弱ってくるため、健康な人と同じ量の果物や海藻を食べてしまうとカリウムをとり過ぎて腎臓に負担をかける場合があります。カリウムの数値は採血で検査できますので、医師に相談してください。適切な量をおいしく食べましょう。

### ◆特定外来のお知らせ

※循環器外来、整形外科外来は予約制です

・循環器外来 牛山医師(午後2:00~5:00)

3月13日(水)

4月10日(水)

・整形外科外来 堀内医師(午後3:00~5:00)

3月1日(金)、3月15日(金)

4月5日(金)、4月19日(金)

### ◆旭医師の休診および代診について

3月15日(金) 午前 西田医師

午後 栗田医師

3月18日(月) 午前 西田医師

午後 宮崎医師

※夜間診療は休診

3月29日(金) 午前 西田医師

午後 栗田医師

◆診療案内 午前9:00~12:00 午後2:00~5:00 夜間5:30~7:00

※祝祭日は休診です

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00	旭	旭	旭	西田	旭	旭 (第1・3・5)
午後 2:00~ 5:00	旭	休診 旭 (往診)	休診 第2週のみ 牛山医師 旭(往診)	休診	旭 堀内(整形) (第1・3)	
夜間 5:30~ 7:00	旭		旭		金曜午後は (3:00~ 5:00)	

★お知らせ かえで薬局は、月曜日の夜間と火曜日の午後はお休みです。

### 募金へのご協力

ありがとうございます

石川・能登半島地震への募金は、2月27日現在で37437円集まりました。ご協力ありがとうございます。この募金は全日本民医連を通じて現地へ送られます。現地では復旧活動が続いています。引き続きのご支援、よろしく願いいたします。