

くすりと健康のはなし 薬包紙

第14回



一般社団法人岐阜県薬剤師会
理事
小川 徹

汗をよくかくこれからの季節、熱中症予防に、小まめな水分補給を心がけたいものです。

水やお茶のペットボトルを持ち歩く姿は、よく見慣れる姿となりました。「水を買う」こともごく自然なことになってきました。その背景には都市を中心とした水道水への不安だけでなく、より積極的に良質の水を摂ることさらに健康になろうとする、私たちの意識が変わってきたように思います。国内販売されているミネラルウォーターは500種類以上もあります。そこから自分の体質や体調に合った水を手を選ぶことが大切です。健康のために注目すべき表示には、「PH」と「硬度」があげられます。人間の体はPH7・35〜7・45の間を保ちますが、疲れると酸性に傾きます。習慣としてアルカリ性のミネラルウォーターを寝起きの一口飲むことで、体と血液への水分補給やPHのリセットに役立つと推奨されます。

この夏、上手に水分補給をしましょう。

「硬度とは水の中のCa（カルシウム）やMg（マグネシウム）の量を数値化したもので、数値の高いものを硬水、低いものを軟水と言います。国内の水の多くは軟水で、慣れ親しんだ水であるため飲みやすかったり、CaやMgなどのミネラル分が邪魔しないので繊細な味を出すお茶や日本料理に適していたり、洗濯で泡立ちがいいなど、使いやすい水だといえます。硬水には、水分と一緒にCa、Mg、ミネラルが日常摂取出来ます。しかし総じて硬水は苦味や重みを感じて日本人には飲みにくいものです。硬水の摂取は健康づくりに役立つものと思われませんが、逆に、腎臓に不安のある人には結石がでやすくなったり、便秘に効果が期待できる反面、下痢になりやすいことなども考えられます。体質と体調に合わせながら、硬度やPHを意識して飲み分けることが大切となります。

全身のあらゆる痛みに対応する「ペインクリニック」をご存知ですか？

Q1 ペインクリニックって何ですか？

痛みの治療を専門に行うクリニックです。主に神経ブロック療法を用いて治療をします。これまでの医療では診療して病名を特定することを重視してきました。そのため、患者様が痛みを訴えても、診断結果が出るまでは痛みを放っておかれたり、症状が違っても安易に同じ鎮痛剤を処方されたりする...といったことがありました。ペインクリニックとは痛みの性質から病気の原因を探り、痛みを取り除く診療科なのです。

Q2 神経ブロック療法とは？

神経ブロックとは、痛みを感じている神経またはその周囲に薬を入れ、一時的だけではなく、長期間にわたる痛みを取り除く方法です。

Q3 対象になるのはどんな病気ですか？

基本的にはどのような痛みにも対応します。頭のてっぺんから足の先まで痛みに関することなら何でもご相談ください。

Q4 保険は適応されますか？

当院の診療は全て保険診療です。安心してご来院ください。

こんな症状の方は当院へどうぞ

- 腰・足の痛み**
腰部脊柱管狭窄症
腰椎椎間板ヘルニア
ぎっくり腰・坐骨神経痛
圧迫骨折・しびれ
- 肩・腕・手の痛み**
頸椎椎間板ヘルニア
頸性症・肩こり・寝違い
四十肩・五十肩
しびれ
- その他の痛み**
帯状疱疹の痛み
頭痛・三叉神経痛
肋間神経痛・背部の痛み
原因不明の痛み



医学博士 鷺見 和行
岐阜大学医学部 非常勤講師
ペインクリニック学会 専門医

【経歴】岐阜大学医学部卒業後、岐阜大学医学部附属病院にてペインクリニックに従事。平成22年4月より、岐阜大学医学部 麻酔科疼痛治療科非常勤講師に就任。

すみ痛みのクリニック

保険診療

ペインクリニック内科

予約優先

☎058-212-0666

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日：日曜・月曜・祝日
朝 8:00より診療 土曜も終日診療



岐阜市長住町2丁目3番地 岐阜ビル5階 ※名鉄岐阜駅北側(ロフト向かい「三井住友信託銀行」さんの上です)

すみ痛みのクリニック