

年末年始の診療体制

年末は、12月30日(火)まで通常の外来診療(土・日・祝は休診)を行い、**12月31日(水)から令和8年1月4日(日)全科休診となります。**(※12月29日、30日は、休診の科がありますのでご注意ください。)

新年は1月5日(月)から通常診療を開始します。※休診日は、救急受付で対応いたしますが、医師交代制のため受診科の専門医師はいない場合があることをご了承ください。詳しくはホームページをご確認ください。

ドクターからのメッセージ 『ヒトの肉体について』～後半～

総合内科 岡田真司(おかだしんじ)

後半は、細胞を動かすエネルギーの仕組みについてお話ししたいと思います。



我々は、毎日、食事をしますが、糖分をとっても、そのままエネルギーにすることはできません。糖分が、ATP(アデノシン三リン酸)という物質に変化する必要があります。1つのブドウ糖(グルコース)から、ATPは42個も作ることができますが、十分なビタミンB1(地頭方ご出身の鈴木梅太郎先生が115年前に発見)がなければ、ATPは2個しかできず、脳をはじめとする神経細胞・心筋細胞・腎臓細胞・肝臓細胞、どの細胞も働きが低下して、脳であれば記憶や判断力、計算などの能力が低下し、心臓であれば、

脚気(かっけ)と呼ばれるように心不全となります。逆を言えば、このビタミンB1が十分量あれば、全ての細胞は、最大量のATPを作り、最大の能力を発揮することができます。しかし、一人ひとりの方が、一体どれだけのビタミンB1を摂取すれば良いのか、十分量が摂れているのか、判断することは難しいかもしれません。ビタミンB1は、豚肉に豊富に含まれており、日本人の成人に必要なビタミンB1を摂るのに300gの豚肉を毎日摂る必要があります。たとえ、毎日、豚肉を300g摂れたとしても、一人ひとりの胃の粘膜細胞の状態は異なり、豚肉がしっかり消化され、ビタミンB1がどれだけ吸収されたかはわかりません。ですから、ビタミンB1が必要量摂れているかは、記憶がしっかりできるか、計算がしっかりできるか、むくみが出ていないかなどでしか、日常で見つけるか、誰かが見つけてあげられるかしかありません。特に、ビタミンB1は、アルコールからアセトアルデヒドに肝臓で代謝されたあと、アセトアルデヒドという毒性のある物質を、解毒する際にビタミンB1が利用されます。なので、お酒を習慣的に飲む方は、飲まない方よりも多くのビタミンB1が必要となります。ビタミンB1が足りないまま、お酒を飲み続けると、ウェルニッケ脳症という認知機能の低下した状態となります。経過が長ければ、元気なころの脳には戻れないこともあります。なかなか治らない御病氣、原因のわからない御病氣や症状、ヒトの体において、わかっていることは極一部ののだと思います。宇宙学者が、宇宙のことをまだ5%もわかっていないと言うように、医学もまた、同じなのではないかと思います。我々人間は、健康でなければ、果たしたいことも果たせません。自らの健康において、謙虚さと積極性を持つ必要があります。謙虚さとは、タバコや酒などの嗜好品との向き合い方において必要であり、積極性とは、病院にかかるだけでなく、食事やサプリメント・睡眠・散歩・ストレッチ・ワクチン接種・健康診断を一つひとつ大切にすることです。結果には必ず原因があります。一番怖いことは、健康でいられないことよりも、健康であることができる要素を知っていながら、その努力を怠ってしまう心だと思います。いまは、人生100年時代に突入しようとしています。どのような100年を生きるのかは、自分の心が最も重要な要素だと思います。

私自身が、皆様の健康に、少しでも寄り添うことができるように、一日一日最善を尽くし、一人ひとりの方々に真心を尽くせるように、一日一日を大切に参ります。

<広報誌掲載内容の一部訂正について(お詫び)>

当院広報誌「榛原総合病院だより」(2025年11月号 第241号)の掲載内容に一部誤りがありました。下記の通り訂正させていただくとともに、深くお詫び申し上げます。

●訂正内容

(誤) 下から4行目「リボゾームというタンパク室」/下から3行目「その細胞の核部分」

(正) 下から4行目「リボゾームというタンパク質」/下から3行目「その細胞の各部分」

<おねがい> 受診の際には、必ず『おくすり手帳』をご持参ください。