

できる予防から

医師 大原紗矢香

二月になりました。年末年始、暖かい日が続いたからか、インフルエンザなどの大きな流行は見られませんでした。一月に入り各地で流行が伝えられるようになりました。二月は受験シーズンで、自分が受験生だという方はもちろん、家族や周りに受験生を抱えている方も多く、普段以上に体調に気を配る方が増える時期だと思います。

この時期は体調不良でクリニックを受診される方も多く、待合室も混みあいます。そんな時期に受診いただく方をお願いしたいのがマスクの着用です。

カゼの予防にうがい、手洗いというのはよくいわれることですが、マスクの使用も効果があります。当院の職員も基本的にはマスクをつけています。

ウイルスの大きさはマスクの網目を抜けてしまいうくらい小さいので、マスクをしていてもウイルスを防げず、カゼは予防できないのでは？と言われることがあります。カゼを起こすウイルスは種類によって大きさがまちまちですが、確かに、どんなにフィルターの目の細かいマスクであっても完全にウイルスを防ぐことはできません。

ではマスクの効果はどういったところにあるのでしょうか？

マスクを通して吸った空気は、そうでない空気と比べると温かくて湿っています。ヒトの鼻やのどには免疫器官があり、外から入ってきたウイルスなどの異物を防ぐ効果があります。免



疫器官は温かくて湿った状態では正常に働くことができませんが、冷たく乾燥した状態では働きが鈍くなります。マスクの使用により高温で湿潤の環境がつくられることによりカゼを予防することができのです。人の集まる場所へ行くときはもちろんですが、冬場の外出にはマスク使用をお勧めします。マスクを着けたまま寝ることも鼻やのどを守るためには効果があります。



「咳エチケット」という言葉も浸透してきました。マスクをつけることで、ある程度まわりにウイルスを広げることが予防できますが、これも完全なものではありません。マスクをしていてもごほごほと咳をしては周りにウイルスを広げてしまいます。人に移さないためには外出を避けることがいちばんです。

インフルエンザにかかったら五日間休み、と決まっている学校とは違い、なかなか仕事は休みづらいという方が多いと思います。しかし、周りに流行してしまった場合の影響の大きさを考えると、インフルエンザであるかどうかにかかわらず、体調の悪いときには休みを取る、という習慣があたりまえになってほしいと願います。



糖尿病の合併症のおはなし

看護師 宮井 由里子

糖尿病には、高血糖の状態が長く続くことでおこる「合併症」があります。区分の仕方は色々ありますが、今回は六つに分けてお話ししましょう。

①網膜症（もうまくしょう）

網膜は眼球の中にあつて、カメラに例えるとフィルムの役割をする視神経の膜です。そこが痛んでしまう病気のことをいいます。血糖値が高い状態が続くと、網膜内の血管壁がもろくなり、出血をおこすことがあります。失明の原因にもなりますので、そうならないために、定期的に少なくとも年に一回は眼科を受診して頂くことをお勧めします。その際には、糖尿病手帳（血糖値やヘモグロビンA1Cを記入するノート）を持参して下さい。

②腎症

腎臓は、血液をろ過し、老廃物を排泄する働きをする臓器です。その中には、糸球体といってたくさん毛細血管でできた球がたくさんあります。血糖値が高い状態が続くと、この毛細血管が堅くなり、血液のろ過機能が低下します。

③神経障害

神経障害は、体のすみずみまで広がっている末梢神経の働きが低下する病気です。高血糖だと血流がとどこおり、神経に栄養を伝えることが十分にできなくなり、手足のしびれや感覚がにぶり、特に足の裏に神経障害がすすんでくると、傷ができてもしっかりとみつけた時には重症になっていることもあります。足の裏は定期的に観察するように心がけましょう。

④心筋梗塞

心臓の要（かなめ）である冠動脈という血管が、高血糖による動脈硬化によって狭くなつていき、つまつてしまう病気です。血管がつまってしまつとその先にある心臓の筋肉に栄養がいかず、胸の痛みや息苦しさといった症状があらわれ、最終的には生命の危険にも陥ります。

⑤脳梗塞

④と同じように動脈硬化がすすむので、脳の血管が詰まる病気です。脳に血液が送られなくなると、めまい、



話しづらさ、体の片方の麻痺などがおこってしまいます。

⑥歯周病

他の合併症と同じように、歯ぐきの血管が傷んでしまうことよって進行しやすくなります。血糖値が高い状態では、感染しやすい状態なので歯周病にもかかりやすくなります。日本は「歯周病大国」と呼ばれており、三十五歳以上の約八十パーセントが歯周病だといわれています。糖尿病の方だとなんと約九十五パーセントが歯周病で、喪失歯は糖尿病と診断されていない人の二倍といわれています。歯周病になって歯が失われてしまつたりすると、食事療法も十分にできなくなり、血糖のコントロールも悪くなるという悪循環にもつな갑니다。最近、歯周病も合併症のひとつといわれるようになってきました。（余談になりますが、将来、歯垢で血糖コントロールがわかるようになるそうです。）

高血糖が続くと全身に障害があらわれてきます。糖尿病の良いコントロールをめざすのは、合併症を防ぐ目的があります。合併症がおこつても、軽度ですむように早期発見を。このためには、内科以外にも定期的な（少なくとも年に一回）眼科、歯科受診が大切です。忙しくてなかなか行けないかもしれませんが、頭の片すみにちよつとおいしておいて下さい。

※お知らせ

医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご了解お願い致します。

二月四日（木）

中村医師不在

二月二十九日（月）

大原医師不在

三月三日（木）

中村医師不在

三月二十五日（金）夜診のみ

雨森院長不在

三月二十六日（土）

雨森院長不在

休診のお知らせ

三月十六日（水）夜診

竜王町国保診療所 休診

