

あき乃だより

第87号

2020年 1月 発行



新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いたします。

今シーズンはインフルエンザの流行が例年より早く始まっているので、みなさまもお気をつけ下さい。

今月の豆知識は「糖尿病とシックデイ」についてです。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山 仲山	奥山 藤原・仲山	奥山 内田	黒澤	奥山 岡田	奥山 岸本	加納 2診随時
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診

【お知らせ】

・火曜2診担当医

1/7 (担当医：藤原) 1/14 (担当医：仲山)

1/21 (担当医：藤原) 1/28 (担当医：仲山)



月曜日、火曜日担当の仲山が2/3で退職することとなりました。

また、同じく火曜日担当の藤原が2/4で退職することとなりました。

今後2/10より、月曜日は奥山の1診のみとなり、火曜日担当は

現在木曜日担当の黒澤が引き継ぐこととなります。

ご迷惑をお掛け致しますが何卒よろしくお願い申し上げます。

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。

(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、

お待ちになる時間が長くなる場合がございます。

ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

国上市・国分寺市の特定健診を受付中です。

国上市在住の10～12月生まれの対象の方は当院では 12月28日まで、1～3月生まれの対象の方は 2月28日まで受診可能。

それ以外の生まれ月の方も、市に申告し受診券を送っていただくことで事前、事後の受診が可能となっております。

国分寺市在住の66歳以上の8～11月生まれの対象の方は当院では 12月28日まで、12～3月生まれの対象の方は 2月28日まで受診可能です。(有効期間の変更はできません。)

予約制になっております。

2月は大変混み合いますのでお早めにご予約ください。



S37.4.2～S54.4.1お誕生日の男性を対象とした風しん抗体検査及びワクチン接種制度の受付をしております。

S37.4.2～S54.4.1までの間に生まれた男性の方を対象に風しんの抗体検査及び予防接種費用の助成（自己負担なし）を行っております。

抗体価が不明な方は、まず抗体検査を受けていただき、抗体価が不十分であった場合予防接種を受けていただけます（いずれも1回）。

全国どの自治体の方でも当院でお受けできます。予約制となりますので、ご希望の方はご予約お願い致します。

クーポン配布前の事前取寄せは各自治体へお問い合わせお願い致します。

(国上市：042-574-3311) (国分寺市：042-321-1801)

あき乃クリニック 042-580-1255



意外と知らない まめ知識

冬の感染症

本格的な冬がやってきました。気温が低くなり、空気が乾燥してきています。感染症の流行シーズンのピークを迎える季節となりました。

<なぜ冬は風邪にかかりやすいのか？>

①乾燥によってウイルスの空気中の飛散量が増える

風邪の原因は80～90%がウイルスの感染によるものです。ウイルスは湿度が高い状況ではすぐに地面に落下しますが、湿度が低くなるとウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、落下速度がゆるやかになり空中に漂うこととなります。



②乾燥によるノドの粘膜の防衛力が衰える

乾燥によってノドの粘膜が炎症を起こしやすくなり、ウイルスが侵入しやすくなります。



③気温が下がると免疫力が下がる

<風邪を引かないためには>

- ・湿度計でこまめに湿度をチェックし、50～60%を保つようにする。
- ・マスクで喉の乾燥を防ぐ。
- ・手洗いを頻繁にする。
- ・バランスの良い食事、適度な運動、睡眠をしっかりとする。



<糖尿病とシックディ>

糖尿病の「シックディ」とは「病気の日」と直訳できますが、風邪や胃腸炎などの他の病気にかかった時の「体調の悪い日」とした方がわかりやすいと思います。体調を崩すと、血糖コントロールが難しくなり、上手く対処できないと死に至ることもあるため、対応法を知っておくことがとても大切です。



<風邪で血糖値が上がるのはなぜ？>

糖尿病患者さんが風邪になると血糖コントロールが乱れるのはなぜなのでしょう？それは私たちの体は病気になると血糖を上昇させる仕組みになっているため、普段通りの血糖コントロール方法では間に合わないことがあるからです。

<シックディでの危険な状態>

・ケトアシドーシス

血液中のインスリンが極端に不足した状態の時に起こります。インスリンが極端に不足すると、筋肉などではブドウ糖をエネルギー源として効率的に使うことができず、脂肪細胞を分解し血中脂肪酸を増加させ利用します。増加した脂肪酸は肝臓でケトン体に変化します。ケトン体は酸性物質なので増加すると血液は酸性（アシドーシス）となり、重症化すると昏睡から死に至る場合もあります。インスリン自己分泌がほとんどない方が特に注意が必要です。

・高浸透圧高血糖症候群

高血糖になると、尿糖が増加し、尿量が増すため脱水になりやすくなります。水分摂取が上手くできないと、脱水がひどくなり、高血糖も加わって、血液が濃縮された状態（高浸透圧状態）となり、昏睡状態、死亡する場合もありとても危険です。

シックディールール（対応法）

- ①温かくして、安静にする
- ②食事、水分、電解質（ミネラル）をとる
- ③早めに主治医を受診または連絡をとる
- ④病状をこまめにチェックする



シックディのときは血糖値、食事量、自覚症状など、できるだけ数値化して、こまめにチェックしておくことが大切です。気になる異常などがあった場合は、迷わず主治医に相談して指示を受けましょう。

参考：ニプロ小冊子（糖尿病とシックディ）