

あき乃だより

第98号

2020年 12月 発行



今年も残すところ今月のみとなりました。年末の忙しさに加え、昨年と比べると遅めの冬が到来し、急激な気温の変化に体がついていかず体調を崩しやすくなっております。元気に年を越せるよう引き続き予防を徹底し、風邪やウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。
東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)
東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<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	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	加納 (2診随時)
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【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。

年末年始のお休み 12/29~1/4まで (1/5より通常診察)

発熱、風邪症状のある患者様へ

現在当院では、慢性疾患の患者様と、風邪症状のある患者様の診察とで時間を分けて診察を行っております。そのため、風邪症状の方の診察は人数に限りがあり、慢性疾患をお持ちのかかりつけの患者様を優先して診察を行っております。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

下記の症状でかかりつけのない方は相談センターにご相談ください。

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ、高熱等の症状のいずれかがある。
- ・高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患や透析を受けている、免疫抑制剤や抗癌剤等を用いている、などの重症化しやすい人
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

東京都発熱相談センター 03-5320-4592 (24時間)

また、症状はないが不安な方は下記にお電話してください。

新型コロナコールセンター 0570-550571 (9~22時)

【風邪症状がある方はできるだけ外出せず毎日体温を測ってください。】

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っていても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。
コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしく申し上げます。

市の健康診断をお早めにご予約ください

国立市、国分寺市の市の健康診断を行っております。有効期限も延びておりますのでご確認ください。
冬期は健康診断だけでなく、検査、診察ともに大変混み合います。お待ち時間も発生致します。ご迷惑をお掛け致しますがご理解の程お願い申し上げます。



意外と知らない まめ知識

この原稿を書いている時点(11/15)で、新型コロナの陽性者数が全国で増加し、第三波到来と言われていています。感染しないように注意するのはもちろんですが、運悪く感染してしまった場合に重症化するリスクを減らすことが大切です。重症化しやすい人として、高齢の方などとともに、糖尿病患者さんがあげられています。そこで今回は糖尿病患者さんにコロナを正しく認識していただけるように、日本糖尿病協会の記事をご紹介します。

●まとめ（記事と順番が逆になりますが、最初に結論から）

- ・糖尿病があっても、コロナにかかりやすいとはいえません。
- ・糖尿病があると、コロナで重症化するリスクがあります。
- ・重症化しないためには、普段の血糖コントロールが大切です!!



① 糖尿病があるとコロナにかかりやすい？

中国やアメリカのコロナ患者における糖尿病患者の割合は、それぞれの国民全体の割合と大きく変わりませんでした。したがって、糖尿病があってもコロナにかかりやすいとはいえません。

② 糖尿病があるとコロナで重症化しやすい？

中国、アメリカ、イタリアのデータでは、重症で入院したコロナ患者、さらにICU（集中治療室）で呼吸管理が必要となったコロナ患者で糖尿病患者の割合は高くなっているとのことです。したがって、糖尿病があるとコロナで重症化するリスクがあるといえるでしょう。

③ 重症化しないためには普段の血糖コントロールが大切です!!

血糖コントロール良好といえる：血糖値が70-180mg/dLの範囲内で収まっている

血糖コントロール不良といえる：血糖値が180mg/dLを超えることがある

<調査対象>

18歳以上75歳以下の患者を対象としたデータです。

糖尿病ありでも、血糖コントロールが良好な群では糖尿病なしの方と比べるとコロナ感染での死亡率は同等でした。一方、血糖コントロールが不良な群では、コロナ感染での死亡率が高くなっていました。

普段の血糖コントロールを良好にするためには、運動療法、食事療法が欠かせません。今回は、糖尿病の方向けのレシピとして、「おいしい健康」というサイトより日本糖尿病協会の監修を受けた寄稿レシピを一つご紹介いたします。

[電子レンジできのこの中華風塩だれ]

食物繊維豊富なきのこを、風味豊かな塩だれでいただく一皿。電子レンジで簡単に作れます。

<栄養価>	
エネルギー	39 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	3.2 g
炭水化物	3.2 g
食塩相当量	0.4 g
食物繊維	2.2 g



<食材(一人分)>

しいたけ	25 g
まいたけ	30 g

【塩だれ】

にんにく(すりおろし)	1 g
ごま油	小さじ3/4 3 g
鶏がらスープの素	小さじ1/6強 (0.5 g)
塩	0.2 g
粗びき黒こしょう	少々

<作り方>

1. 塩だれの材料は合わせておきます。
2. しいたけは4つ割に、まいたけは小房に分けます。
3. 耐熱ボウルにきのこを入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分半加熱します。加熱時間は2人分の目安です。
4. 熱いうちに塩だれを加え、混ぜ合わせます。
加熱後にきのこから水分がでている場合は、軽くきってからあえます。



※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を元にしてしています。

・公益社団法人日本糖尿病協会「今、糖尿病とともに生きる人へ」

(https://www.nittokyo.or.jp/modules/patient/index.php?content_id=90)

・おいしい健康「糖尿病のみなさんへのレシピ」

(https://oishi-kenko.com/practical_kitchens/2/recipes)