

あき乃だより

第122号

2022年 12月 発行



2022年最後の月が始まりました。師走と言われるように忙しくあっという間に過ぎていってしまう12月ですが、忙しい中でも体調管理に気を付け、元気に新しい年を迎えられるようにしてください。

また、コロナ感染者やインフルエンザ感染者も増えております。薬局で購入できる、または無料で取り寄せられるコロナ抗原検査キットや、風邪薬、予防対策用の物など、しっかりとご準備をして、年末年始のお休みに備えてください。さて、今回は、糖尿病とも関係が深い脳梗塞・心筋梗塞のお話しをご紹介します。是非お役立てください。

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。

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	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
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。

年末年始のお休み 12/29 (木) ~ 1/4 (水) まで

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>

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、連絡なく来院なさると予約が事前に入っ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お願い申し上げます。

インフルエンザワクチンについて

近隣の市にお住まいの65歳以上の方 : 無料

自費のインフルエンザワクチン : 1回4,000円

※ご予約制となっております。当日でも接種可能な場合もありますので、お電話でお問い合わせください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方

: 接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方 : 当院で予診票をご準備しております。

带状疱疹ワクチン（シングリックス）について

50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチン（1回22,000円税込）行っております。詳細は受付までお問い合わせください。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

新型コロナワクチン予約・案内センター

国立市 : 042-505-4114 (祝日除く 9:00~17:00)

国分寺市 : 042-320-3020 (月~土 8:30~17:00)

立川市 : 0120-741-567 (全日 8:30~17:30)



意外と知らない まめ知識

糖尿病と脳梗塞・心筋梗塞との関係について

●糖尿病の人には脳梗塞・心筋梗塞が起こりやすい

脳梗塞や心筋梗塞は突然起こり、命を奪うこともある恐ろしい病気です。たとえ命は助かっても、しばしば麻痺などのために、不自由な生活を強いられてしまいます。従来は欧米人に比べて低かった日本人の脳梗塞・心筋梗塞発病率も、近年、生活環境の変化とともに増加しています。そして糖尿病の人は、糖尿病でない人の2～3倍これらの病気になりやすく、実際、脳梗塞になった人の約半数、心筋梗塞になった人の約3分の1に糖尿病がみられます。

●糖尿病の人は動脈硬化が進行しやすい

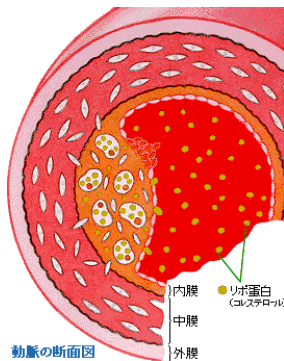
なぜ糖尿病の人がこれらの病気になりやすいかというと、脳梗塞も心筋梗塞も動脈硬化のために血液が流れにくくなって起こる病気であり、糖尿病はその動脈硬化の進行を早めてしまうからです。

糖尿病になると、なぜ動脈硬化が起きやすいのでしょうか。動脈の断面を見ると、内膜、中膜、外膜の三つの層になっています。動脈硬化が進む大きな原因は、この内膜の部分にコレステロールが大量に取り込まれることです。血糖値が高いときは、血中のコレステロール(リポ蛋白)が酸化されたり、ブドウ糖が結合したりして、血管の内膜に蓄積されプラーク(粥腫くじゅくじゅ)という塊を形成します。このために、糖尿病があるとコレステロールがそれほど高くなくても動脈硬化が進行するのです。

また、糖尿病ほど血糖値が高くなっていない「糖尿病予備群」の段階から動脈硬化が進行し始めることも、最近注目されています。

●動脈硬化は自覚症状なしに進行する

動脈硬化が起きても、血管断面積の90パーセントが塞がれるまで、ほとんど自覚症状がありません。しかも血管内にできるプラークは、ある程度まで大きくなると、その後は徐々に大きくなるのではなく、突然破裂し一挙に血栓を作り、血管内部を塞ぐことがあります。元気な人があるとき突然、脳梗塞・心筋梗塞の発作に見舞われてしまうことがあるのはこのためです。



動脈の断面図

たいへん恐ろしい話を書きましたが、すでに糖尿病の人は医師の指示に従い、そうでない人も普段から血糖値のコントロールを意識した生活習慣を行うことにより、糖尿病、ひいては突然の脳梗塞・心筋梗塞を予防しましょう。当院でも頸動脈超音波検査(エコー)ができますので、担当医にご相談ください。

[レシピコーナー] ミネストローネ

いろいろな野菜をトマト味で煮込んだイタリアの家庭的なスープです。



●材料【3～4人分】	
・たまねぎ	1/4コ (50g)
・セロリ	1/2本 (80g)
・にんじん	1/6本 (30g)
・じゃがいも	1コ (150g)
・なす	1本 (80g)
・しめじ	1/2パック (50g)
・生しいたけ	3枚
・白菜	1枚 (50g)
・トマトジュース(食塩無添加)	カップ1
・粉チーズ(あればパルメザンチーズ)	30g
・オリーブ油	大さじ3
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々

●作り方

- 1) たまねぎ、セロリ、にんじん、じゃがいも、ナスはそれぞれ1cm角に切る。しめじは根元を切って食べやすくほぐし、しいたけは根元の堅い部分を除いて六つ割りにする。白菜は葉と軸に分け、1cm四方に切る。
- 2) 鍋にオリーブ油大さじ3を中火で熱し、たまねぎ、セロリ、にんじんを入れる。耐熱のゴムべらで混ぜながら、じっくり炒める。
- 3) 水分がとんで香りが出てきたら、じゃがいもを加えて炒め、続いてナスを加える。残りの野菜も白菜の軸、きのこ類、白菜の葉の順に加えて炒め合わせる。
- 4) 全体に油が回ったら、トマトジュースを加え、強火にする。焦げつかないように、ゴムべらで鍋の周りをこそげながら、汁けが少なくなるまで煮詰める。
- 5) 水カップ3 + 3/4を加え、弱めの中火で野菜が柔らかくなるまで10分間ほど煮る。塩、こしょうで味を調え、粉チーズを加えて混ぜる。
- 6) 器に盛り、粉チーズ適量(分量外)をのせ、オリーブ油少々を回しかける。

※生活習慣病等の疾患がある方は医師の指示にしたがってください。

※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います。

・糖尿病ネットワーク「糖尿病セミナー」16. 糖尿病と脳梗塞・心筋梗塞」

<https://dmnet.co.jp/seminar/16/>

・NHK ぎょうの料理ビギナーズ「ミネストローネ」(ズッキーニの代わりにナスを使っています)

https://www.kyounoryouri.jp/recipe/31469_ミネストローネ.html

