



済生会千里病院

広報誌

花 はな 水 みず 木 き

ご自由にお持ち帰り
ください

TAKE FREE



マスコットキャラクター
ポンちゃん®

- 糖尿病と歯周病
- 認知症は早期発見・早期対応が大切!
- 熱中症の予防について



院長室より

院長 中谷 敏

暑い季節がやってきました。気象庁によれば、地球温暖化や春までのエルニーニョ現象の影響で、今年も暑さの厳しい夏となるそうです。そうになると気になるのが熱中症。毎年、熱中症でたくさんの方が体調を崩され入院してこられます。暑さに対して適切な対処さえすれば予防できる病気なのですが、実は当院の救命救急センターには熱中症の専門家がいます。犬飼公一という先生で救急医である傍ら、熱中症予防啓発ネットワーク代表として広く全国的に活動しておられます。今号の花水木の最終ページにはその犬飼先生にコラムを執筆してもらいました。たいへんわかりやすく書いておられます。ぜひ参考にしていただき熱中症にかからないようにしてこの夏を乗り切りましょう。

Vol.57

2024.07

1月・4月・7月・10月 | 季刊発行 |

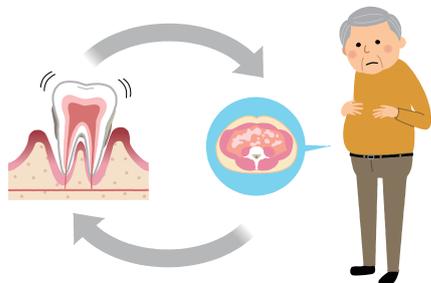
糖尿病と歯周病

歯科・歯科口腔外科 金崎 朋彦



糖尿病の合併症

インスリンの作用不足により、長期にわたり高血糖が続くと、糖尿病の合併症を併発するようになります。3大合併症として、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症が挙げられます。これら3つの合併症に加え、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を併発しやすくなります。心筋梗塞や脳卒中は、固有の合併症ではありませんが、糖尿病があると進行しやすくなるのがわかってきています。さらに歯周病との関係も近年は研究が進み、近年では、「糖尿病の6番目の合併症」として認識されるようになってきました。



歯周病

歯周病は、歯周病を起こす歯周病細菌が歯肉に感染する感染症で、わが国では成人の約7割が歯周病に罹患しているといわれています。近年歯周病は、心筋梗塞、脳卒中、誤嚥性肺炎、低体重児・早産の発症リスク因子になることが解明され、歯を喪失するだけでなく、全身にも悪影響を及ぼすことがわかってきています。



歯周病と糖尿病の関係

歯周病細菌から毒素が産生され、この毒素が歯周組織を破壊すると同時に、体内でも炎症性物質が常に産生される状態になります。この炎症性物質がインスリンの作用を弱め、高血糖状態に陥り、血糖管理が難しくなります。



どう対応するのか

歯周病治療を行うことにより、ヘモグロビンA1cは平均0.4%くらい改善し、糖尿病治療薬の1剤分に匹敵すると言われています。

糖尿病も歯周病も自覚症状が乏しい疾患です。歯周病を併発した糖尿病患者さんは、糖尿病そのものの管理の一環として歯周病の治療を行うことが重要で、かかりつけ歯科を定期的に受診することが強く勧められます。



認知症は早期発見・早期対応が大切!

公益社団法人 日本看護協会 認知症看護認定看護師 木村 綾子

認知症は、時間とともに進行していく病気です。現在は完治することは難しい病気ですが、早期に発見して適切に治療やケアをすることで、進行を遅らせることができます。特に、軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)の段階で発見し、生活改善などを行えば、認知症への移行の予防や進行を遅らせることができます。入院による環境の変化や、病気による身体の不調から気づくこともあります。人生100年時代、身体と同じぐらい脳の健康を意識しましょう。



軽度認知障害って?

軽度認知障害は正常な状態と認知症の間の段階といえます。認知症はさまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出

ることがあります。軽度認知障害の場合は、同じような症状がみられることがありますが、日常生活に大きな支障はありません。

MCI (軽度認知障害) とは

認知症の前段階で、記憶力や注意力の低下が見られる状態

記憶障害

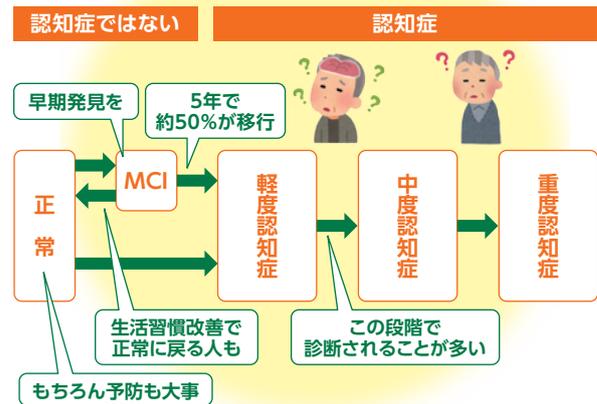
計画を立てて実行することができない

集中力ややる気の低下

日常生活機能は正常

認知症とここが違う!

正常 → MCI → 認知症までの流れ



こんな変化はありませんか?

右のチェックを参考に、「今までと違う」と感じるものがあつたら、その変化を見逃さず、認知症について考えましょう。

思い当たる症状がある場合は、一人で家族だけで抱え込まずに、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

認知症はだれがなってもおかしくない病気です。早めの気づき・相談が大切です。

- 1日のうちに同じ会話を何度もすることが多くなった
- 短時間で同じ質問を何度も繰り返す
- 掃除や料理の段取りが悪くなってスムーズに行えない
- 外出するときに服装や髪型がちぐはぐでも気にしない
- 最近会った人の名前や、仲の良い人の名前をなかなか思い出せない
- ものを置いたらすぐにどこに置いたか忘れるが増える
- 道に迷う

熱中症の予防について

千里救命救急センター 犬飼 公一
(兼 熱中症予防啓発ネットワーク代表)



2024年も暑い夏になると予想されていますが、いかがお過ごしでしょうか。当院でも熱中症で受診される方が多くなっており、この時期特に注意が必要です。

熱中症は対策さえしっかりすれば予防可能な疾患であるだけに、いかに対策できるかが最も重要です。熱中症の対策の基本は何といても水分補給と涼しい環境です。室温計などを活用して、涼しい環境を客観的に整えて、こまめな水分補給を心掛けることにより、脱水を予防しながら過ごすことが大切です。

熱中症は多忙なとき、二日酔いを起こしているとき、寝不足な時などの体調の悪い時に発症しやすくなります。規則正しい生活や食事は、熱中症の予防に限らず、生活習慣病の予防にもなります。熱帯夜では寝不足になりがちではありますが、冷房や扇風機、サーキュレーターを使って、快適な寝室を作ることが、熱中症の予防に大いに役立ちます。また、服装も熱中症の予防に重要です。風通しのよい服装を基本として、冷感素材や速乾素材のインナー、ファンのついた作業着や機能性スポーツウエアなど、熱がこもらないように工夫された製品を試して、どれが一番自分に合うのか試してみるのがいいと思います。暑さに負けない工夫でこの夏を乗り切りましょう。



「体のことは千里に聞こう」



「体のことは千里に聞こう」
質問フォーム

FM千里 (83.7MHz) 「寺谷一紀の千里の道は世界へ通ず」では、毎月第1金曜日15:00～「体のことは千里に聞こう」のコーナーに、当院のスタッフが生放送で出演しています。番組の中で、リスナーの皆様からのご質問にお答えします。

FAX : 06-6832-8370

E-mail : nocorin@senri-fm.jp まで。

糖尿病教室のご案内

9/3 (火) 13:00~14:00
災害管理棟1階 会議室2

お問い合わせ
栄養科(内線208)

行動規範 / 心のこもったチーム医療を行う。



地域医療支援病院 大阪府がん診療拠点病院

社会福祉法人
恩賜財団 大阪府済生会千里病院

〒565-0862 大阪府吹田市津雲台1丁目1番6号

TEL:06-6871-0121 FAX:06-6871-0130

ホームページ <https://www.senri.saiseikai.or.jp/>



アクセス

- ▶電車……………阪急千里線「南千里駅」下車すぐ
北大阪急行線「桃山台駅」からバスで約10分
- ▶車……………院内駐車場をご利用ください(有料)

駐車場の利用料金については、当院ホームページでご確認いただくか、来院時に受付でおたずねください。

