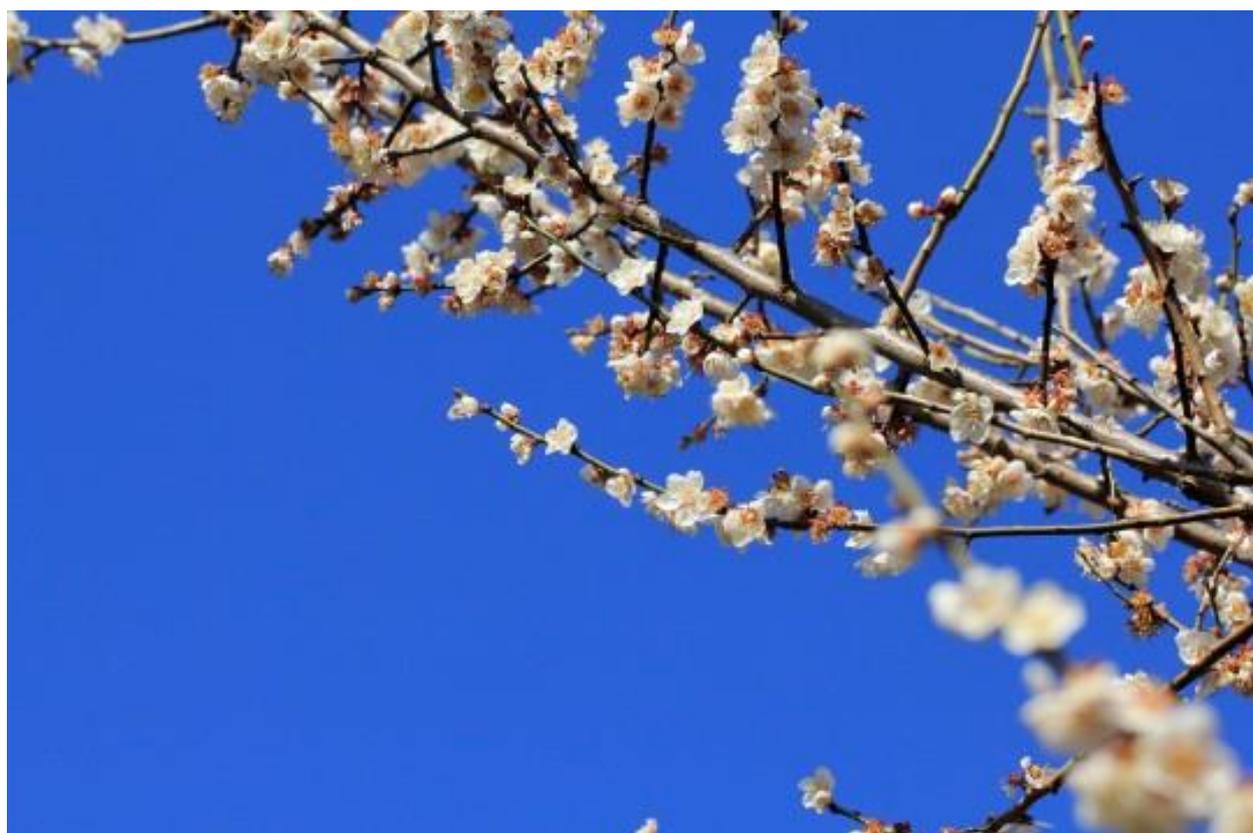


田園調布中央病院 広報誌

2018年1月号

VOL.21

# あおぞら



特集1 血糖値が気になる方へ

～食習慣を見直してみませんか？～

特集2 ノロウイルスについて

# 血糖値が気になる方へ

〜食習慣を見直してみませんか？〜



糖尿病についてご存知ですか？



糖尿病ってどんな病気？



糖尿病には二つの種類があります



平成二十八年国民健康・栄養調査によると、

成人のうち糖尿病が強く疑われる人は約一千万人、糖尿病の可能性が否定できない人も約一千万人と推定されています。糖尿病が強く疑われる人の割合を年齢階級別で見ると、男女ともに四十歳以上でその割合が高まっていることから、糖尿病はとも身近な病気であることが分かります。

糖尿病は自覚症状がほとんどない病気です。「急にやせたなどで病院にかかってみたら糖尿病だった」「治療が遅れたために、すでに病気(合併症)が進んでいた」「心筋梗塞で入院したら糖尿病だと分かった」というように、様々な合併症を起こしてはじめて糖尿病と診断されることも多いのです。

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が続く病気です。放っておくと、様々な合併症が起こる危険性が高くなります。

血糖値は、体中の「インスリン」というホルモンにより、ほぼ一定の値に保たれています。この調節がうまくいかず、高い状態が続くのが糖尿病です。

血糖値が高くても、初期の頃はほとんど無症状ですが、高血糖状態が続くと、のどの渇き、疲労感、多尿、体重減少等の症状が現れるようになり、次第に全身に影響が起こります。



『一型糖尿病』

インスリンを作る膵臓の細胞が働かず、インスリンが全く(またはごくわずかし)か作られなくなっている糖尿病です。原因ははっきり分かっていませんが、ウイルス感染などをきっかけに起こることもあります。日本での患者数は少なく、全体の数%程度です。

『二型糖尿病』

膵臓から分泌されるインスリンの量が少ないか、インスリンの働きが悪くなった場合に起こる糖尿病で、日本の糖尿病患者のほとんどがこのタイプです。原因は、遺伝的な体質、過食や運動不足、肥満、喫煙、飲酒など様々な生活習慣が関わっているといわれています。



## 特集②

### 感染性胃腸炎



### (ノロウイルス等)に注意!

～食中毒は夏だけではない～

毎年11月頃から翌年の2月頃にかけてノロウイルスによる食中毒(感染性胃腸炎)がピークを迎えます。

食中毒は夏が多いイメージがあるかと思いますが、冬にも注意が必要です。改めて注意点を確認してみましょう。

#### ① 感染するとどのような症状?

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。主に手指や経口を介して感染し、**強い下痢や腹痛、嘔吐**を引き起こします。

若くて健康な方は軽症で回復しますが、お子さんやお年寄りには重症化することもあり注意が必要です。

#### ② 治療法

現在、ノロウイルスに効果のある効ウ

イルス薬は存在しないのでかからないこと、予防が大事になります。

治療は基本的に対症療法(水分と栄養の補給)となりますが、**下痢止め薬は症状を長引かせ、回復を遅らせることになるので一般的には使いません。**



#### ③ 予防法

##### ① 手洗いをしっかりと行う

特に食事前、トイレの後、調理前後は石鹸でよく洗い、流水で十分に流し、清潔なタオル等で拭きます。

##### ② しつかりと火を通して食べましょう

一般的にウイルスは熱に弱く、ノロウイルス以外に対しても加熱処理は感染性胃腸炎を防ぐにはとてもです。

特にノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合は、**中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が望まれます。**

##### ③ 調理器具をしつかりと消毒する

まな板、包丁、食器、ふきんなどを使用後はすぐに洗いましょ。熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒は有効です。

##### ④ 感染の拡大を防ぐ

家庭内などでノロウイルスに発症した場合、感染した人からの便や吐物から**二次感染や飛沫感染**が生じる可能性があります。便や吐いたものを片付けるときは、使い捨ての手袋とマスクをつけ、ペーパータオルなどで静かに取り除く。その際、使用した手袋等はビニール袋などで密閉する。

##### ④ ノロウイルスかな?と思ったら...

下痢や嘔吐をしたら、しっかりと水分を摂りましょ。特に乳幼児や高齢者は栄養も十分に摂るようにましょ。

早めに最寄りの保健所やかかりつけ医に相談、受診するようにましょ。早めの対策で感染の拡大を防げましょ。

その他、詳しい消毒法や予防法等に関しては厚生労働省のホームページに詳細が載っていますので一度確認しておくとう良いでましょ。

発行 田園調布中央病院 広報委員会

編集 薬剤科 伊藤

看護部 中嶋