

つじなが便利



第272号

発行日 R1. 5. 1

発行 辻中 医院

編集担当者 山田 明日香

○診療時間 眼科 月・水・金 → 午前(9時~12時) & 午後(3時半~6時半)

火・木・土 → 午前(9時~12時)

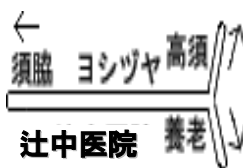
内科 月・火・木・金 → 午前(9時~12時) & 午後(4時~7時)

土 → 午前(9時~12時)

○休診日 眼科→日曜・祝祭日・火、木、土曜日午後 内科→日曜・祝祭日・水・土曜日午後

○ホームページアドレス <http://www.tsujinaka.jp>

○Eメールアドレス tsuji_con@mti.biglobe.ne.jp



眼科休診のお知らせ

	6/15 (土)	6/16 (日)	6/17 (月)	6/18 (火)	6/19 (水)
午前	○	×	×	×	×
午後	×	×	×	×	○

都合により休診とさせていただきます。

×(青×)の日は薬のみお出しできます。

内科は通常通り診察しております。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

糖尿病

副院長 二村直樹



糖尿病は血糖値が高くなる病気です。血糖の正常値は早朝空腹時で110未満です。糖尿病の目安は空腹時血糖126以上、随時血糖200以上、HbA1c6.5%以上などです。血糖値を下げる働きをするホルモンをインスリンといいます。インスリンが十分に分泌されなかったり、働きが悪くなると血糖値が上昇します。インスリンが効きにくくなった状態をインスリン抵抗性といいます。インスリン抵抗性の主な原因は肥満（特に内臓脂肪型の肥満）です。

糖尿病が怖いのは、血糖が高いと血管が傷つき動脈硬化が進むことです。糖尿病では全身の血管が傷つき、様々な臓器で障害を招くことがあります。眼、腎臓、末梢神経、脳、心臓、足など、種々の臓器・組織が障害されます。

糖尿病は口渇、多尿、倦怠感などの症状で見つかる場合もありますし、健診で血糖高値、尿糖などで見つかる場合もあります。糖尿病は1型と2型に分けられますが、ほとんどは生活習慣と関わりが深い2型です。2型糖尿病の原因・誘因として、肥満、過食、ストレス、遺伝、運動不足、加齢などがあります。

糖尿病の治療の3大柱は、①食事療法、②運動療法、③薬物療法です。食事療法の基本は、栄養バランスの良い食事を必要量食べることで、食べ過ぎないことです。運動療法は、散歩では1回15～30分、1日2回、1日で1万歩程度が適当とされています。運動によって糖や脂質が消費され血糖が改善します。運動にはインスリン抵抗性改善効果があり、肥満が解消されればさらにより効果があります。血糖を低下させる薬剤には種々の種類があり、病状に応じて薬剤を使用します。

糖尿病のコントロール目標はHbA1cを7%未満とするのが一般的です。血管障害による合併症を予防するには7%未満がよいとされています。

糖尿病の食事療法は大切ですが、必要な量を栄養バランスよく食べるためにどうすればよいかは難しいことです。辻中医院内科では6月8日13時から糖尿病食事療法の勉強会を行うことにしました。できるだけわかりやすく説明する予定です。参加希望の方は辻中医院0584-66-2600まで連絡をお願いします。

平成31年4月25日



花の都、大東京

院長 辻中 まさたけ

学会出席のために東京で一泊してきた、平成最後の大東京である。東京のど真ん中は同じ日本国内とは思えないぐらいに、ぎふと違って少子高齢化があまり垣間見ることが出来なくて、多くの若者がわが世の春を謳歌していた。そして、いったいどこからこれほど多くの人間がこの地にやってくるのか、どのようにして大都会の狭いパーソナルスペースしかないところで生きているのかという驚きの田舎者になってしまった私であった。ただ、お店に入ると多くの人々のコミュニティというつながりが会社単位であることが会話で分かり、都会の人は田舎と違って仕事を転職すると自分の存在の位置づけが難しくなるような感じがした。歌にも出てくる「東京砂漠」とにもかくにも、大東京であった。

晩御飯に地元から東京に働きに出て料理長として頑張っておられる新宿の知り合いのお店へお邪魔してきた。とても混んでいるなかをいろいろと便宜を図っていただき恐縮してしまった、希薄な都会の人間関係での旧来の良き人間関係を意気に感じた。

知らぬ間に一日で軽く1万歩を超えていた、前にも書いたが東京はよく歩く街である。



平成31年4月21日・・・令和元年へと、

往診・訪問診療について

往診・訪問診療をご希望の方は
院長までご相談ください。



●新しいスタッフの紹介●

受付・事務 西川芽生

今年、大垣養老高校を卒業しました。好きなことは映

画を見たり、本を読んだりすることです。精一杯頑張る

のでよろしくお願いします。

勉強会がありました！

3月12日に大鵬薬品さんによるピラノアについての勉強会が行われました。

花粉症ではスギやヒノキ、カモガヤといった特定の花粉がアレルギーになります。

もっとも患者数が多いのが、2~4月に飛散するスギ花粉によるものです。おもな症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみで、侵入した花粉を排除するために起こります。重症になると仕事ができない、外出できないなど、生活に支障をきたしてしまいます。

抗ヒスタミン薬は、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンという物質の働きを弱める薬で、現在花粉症治療で最もよく使われている薬です。

平成28年11月から保険で使えるようになった新薬の「ピラノア」（同ピラスチン）を大鵬薬品は紹介しました。ピラノアは抗ヒスタミン薬の一つで、薬の血液中の濃度が1時間でピークになり、効き目が速くあらわれる事、副作用である眠気が非常に起こりにくい事が特徴です。

ピラノアは1日1回の服用で、食事の影響を受けて効き目が低下するため、食前1時間と食後2時間の計3時間は服用を避ける必要があるそうで眠前の内服が薦められています。

文責 奥田



院外処方箋のお話

当院では、かかりつけの薬局で薬をいただける院外処方箋の発行をおこなっております。

ご希望の方は、受付までお申し付けください。