

世界糖尿病デー

世界糖尿病デーをご存知でしょうか。世界の糖尿病人口は、3億8670万人に達し、その脅威は拡大しています。国連は、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを2006年に呼びかけ、インスリンの発見者フレデリック・バンディングの誕生日である11月14日を指定しました。今年のテーマは「糖尿病とともに健康に生きる」です。

診断を受けたらコントロールをし続ける必要がある糖尿病ですが、ならないようにするにはどうしたらよいのでしょうか。予防のためにできることは、定期的な健診とバランスのよい食事です。

健診は35歳以上の方を対象に行っており、血糖値が高い親族がいる場合には糖尿病になる危険性が高くなるため、早い時期から注意が必要です。

血糖値の上昇だけでなく、BMI（体格指数 体重(kg)÷身長(m)²;標準22)が高いことや体重や腹囲の増加にも注目しましょう。

そしてもうひとつが食事です。不規則であったり偏った食生活習慣は血糖値上昇のきっかけになります。例えば、ラーメンや丼物をよく食べる、間食をしたり飴を舐めたりしている、など炭水化物の摂取量が多い食行動を毎日繰り返し行くと、血糖が下がる時間がなくなります。回数を控えて「週1回程度・たまに」にすれば、上がった血糖も下がり易くなります。

また、食べる順番が重要なのはご存知でしょうか。お腹が空いたので一口目にご飯を食べる、は血糖を上げやすい食べ方です。おかずから食べる、油を使った料理や食品、つまり魚や肉などのたんぱく質源、ドレッシングがかかったサラダや炒め物などを先に食べます。そうすると、先に食べたものが炭水化物の吸収をゆっくりにし、血糖は緩やかに上がります。

わが国でも日本糖尿病学会、糖尿病協会が中心となって運動の輪を広げています。この文章の背景にあるシンボルマークは、国連や空を表す「ブルー」と団結の「輪」を意味しています。当日は、都庁や東京ゲートブリッジなどがブルーライトアップされる予定です。



食餌を摂る時、乳児や高齢者には家族などの介添者がいます。よ分で食べられるようになっても、家で孤食はよくありません。でも、常に食卓を共にする人々と食を楽しみます。(高添副院長)

ノロウイルス

ノロウイルスは、冬場を中心に秋から春にかけて多く流行する感染性胃腸炎の原因ウイルスの一種です。ヒトの体内に入ると、腸の細胞内で増殖し細胞を破壊して急性胃腸炎を発症させます。

<症状>

主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱です。一日に何度もおう吐することもあるようで、吐き気がおさまると今度は下痢が続き、水のような便が出ると言われています。また、健康で体力のある方は、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合があるので、より注意が必要です。

<感染経路>

家庭内や集団生活をする施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便やおう吐物から二次感染や飛沫感染による拡大を予防する必要があります。下痢便やおう吐物に大量のウイルスが含まれていることがありますのでマスクや手袋を使用し、直接触れないよう処理しましょう。また原因食品としてノロウイルスに汚染された牡蠣などの二枚貝があります。生や加熱不足のまま食べることで食中毒が発生します。

<予防方法>

①手洗いをしっかりしましょう。特に食事前、トイレ後、調理前後は、石鹸でよく洗い、温水による流水で十分に洗いましょう。アルコール消毒は、風邪やインフルエンザ、微生物による食中毒の予防には効果的ですが、ノロウイルスには効果がないと言われてますのでご注意ください。

②牡蠣などの二枚貝を食べるときは、ウイルスを失活させるために、十分加熱しましょう(中心温度85度以上・1分以上加熱)。また、生牡蠣を食べるのは控えましょう。

③食器、調理器具の取り扱いに注意しましょう。洗剤を使い十分に洗浄し、熱湯消毒するか次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)で浸すように拭いた後、十分水洗いしましょう。次亜塩素酸ナトリウムは一般家庭ではキッチン用塩素系漂白剤で代用できます。

ノロウイルスに感染した場合、効果のある抗ウイルス剤はないため、対症療法が行われます。特に体力の弱い乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こしたり体力を消耗しないように、水分と栄養の補給を行いましょう。



病院前の銀杏並木が色づく季節になりました。