

糖尿病の話 (2)



今回は糖尿病の第二回です。前回予告したように今回は糖尿病にまつわる検査のお話です。

1) 血糖値：朝ご飯を食べない状態で 110 未満が正常、126 以上で糖尿病、糖尿病というくらいですから血糖値（血液の中の糖の濃さ）を測ります。

この数字が糖尿病の診断では一番大切です。ただ、血糖値は刻々と変わります。食事を抜いて血を採れば当然低い数字が出ます。同じ人でも食事の後は高い数字が出ます。どんなものを食べたか、いつ食べたかを考えないと高いのか？低いのか？判断が難しいことがあります。

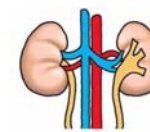
2) HbA1C (ヘモグロビン・エー・ワン・シー)：正常は 4.6-6.2

上で書いたような血糖値の欠点を補うものさしです。1ヶ月の血糖の平均値を示すといわれています。普段たくさん食べてまじめに養生していない人が食事を抜いて病院にきて血糖を測ると血糖低めに出ます。「この人の糖尿病のコントロールは良いのかな？」とだまされてしまいそうですが、HbA1C は1ヶ月の平均ですから。こちらは高く出ます。そうすると「今の糖は低いけれど、普段は高いんだな」と分かってしまうというわけです。おなじような検査にグリコアルブミン (GA) や 1,5-AG などがあります。



3) 尿検査

健康診断では尿糖を調べる人が多いですね。正常な人も尿に糖が出ることがあるのでこれだけでは診断できませんが、糖尿病の可能性のある人を見つけるために行います。血糖値がとても高くなると尿にケトン体というものが出ます。



4) 合併症の検査

眼底検査：目の中の網膜（カメラのフィルムに当たる部分、デジタル世代には分からないかな？）を調べます。糖尿病では自覚症状がないうちから目に問題が起こっていることが少なくありません。糖尿病を始めて診断された方は必ず眼科に行って検査を受けましょう。網膜の障害が進んでいる場合はゆっくりと血糖を下げないと危険なことがあります。

腎機能検査：同じく糖尿病の合併症の腎臓の障害を調べます。早い時期では一般的な腎機能検査や尿検査では以上が出ないことが多いですが、尿の中の特殊なたんぱく質を測ると初期の段階の腎臓の障害を診断することができます。

神経の検査：足がしびれたり、感覚が鈍くなります。自覚がなくても足首の反射が鈍くなります。



5) その他に

糖尿病は動脈硬化をすすめて血管を詰まらせます。血管が細くなっていないか調べる検査（負荷心電図や頸動脈エコー）も大切です。また、高血圧や高脂血症、喫煙などの血管を詰まらせる要素がないか調べることも大切です。体重を量るのも検査ですね。

このように糖尿病の検査は多岐にわたります。全身に影響する病気なので血液の検査だけでなく、全身の状態を調べるためにいろいろな検査が必要になります。

お盆期間の休診のお知らせ

8月13日(木)・14日(金)・15日(土) は休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承下さい。



北診・介護の健康まつり



11月8日(日)開催



北診だより

二〇一五年 六月号

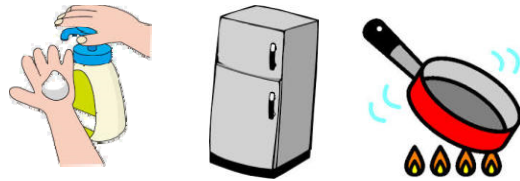
2015年6月1日

生協北診療所
「北診だより」
作成委員会発行

発行責任者
関根 覚



食中毒に注意!



食中毒を防ぐためには、食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」という3つのことが原則です。

基本はやっぱり手洗い!

手にはさまざまな雑菌がついています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、料理の前には必ず手を洗いましょう。そして、生の肉や魚を切った包丁やまな板で、サラダなど生のままで食べるための野菜を切るのは絶対に避けましょう。やむをえない場合は、包丁やまな板を洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

保存は冷蔵庫で!

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。その反面、10度以下では増殖がゆっくりとなります。そしてマイナス15度以下では増殖が停止します。つまり、食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することがとても重要です。

十分に加熱しましょう!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、加熱して食べれば安全です(一部、耐熱性の毒素・芽胞菌など熱に強いものもあります!!)一般的には、75度で1分間以上の加熱で殺菌されます。

食中毒かもしれない・・・と思ったら?食中毒の時は、原因物質をなるべく早く体の外へ出してしまうことが大切です。吐き気止めや下痢止めなどの薬を飲むと、逆にそれらが体内から出ていかないため、症状が長引いたり、重症化することがあります。

自分で勝手に判断して薬を飲まないで、まずはお医者さんに診てもらいましょう。

職員の感染学習会を行いました

手洗いチェッカーを使用して、洗い残しの確認を行いました。その後、食中毒の学習会を行いました。



5月8日(金曜日)午後1時30分、赤羽西支部の支部総会を赤羽福祉倶楽部の2階で開催しました。支部の高齢化や地域組合員さんの高齢化が進むなか、2階での開催は参加者にはちよつと負担を掛けるかもしれませんが、使われた場所でも時間も気にしないで出来るこの場所が1番いいかなと思ひ毎年ここで開催しています。

今年は講師の都合もあり、総会の前にミニ学習会を企画しました。

老人介護施設はなみずきから事務長の斉藤さんに来ていただいて、「はなみずき」の事や認知症の症状、特徴、対応のしかたなど解りやすくお話しをしていただき短い時間でしたが明日の我が身だと思ひ皆さん真剣に聞いていました。

後半は清水理事さんから総代会の議案の説明があり要点がつかめてわかりやすかった。そして支部長から支部活動報告と例年通りの運びとなり無事終了しました。今年は支部運営委員さん1人が参加出来ず、ちよつと寂しい総会となりました。

赤羽西支部 高橋志津



赤羽西支部 支部総会



職員紹介



舟山 文子(看護師)
初めまして、今年5月11日より透析室に配属となり勤務しています。実は透析室は十数年ぶりです。一つ一つ確認しながらお仕事をしています。最近嵌っていることは外出先の喫茶店に入って美味しい珈琲を飲んで一息つくことです。その時に読書しています。そしてヒューマンウォッチングしたりします。年代や性別を問わず、澄んだ目と笑顔の人は本当に素敵に感じます。自分もそうでありたいと思っています。

北診療所に花壇が!!

玄関先や通用門あたりに乱雑に置かれたプランター。面倒を見てくれる人がいなくなり荒れる一方でした。植物とは言え生き物。哀れに思い花壇づくりを決行。瀕死の状態だったバラも開花しました。

