

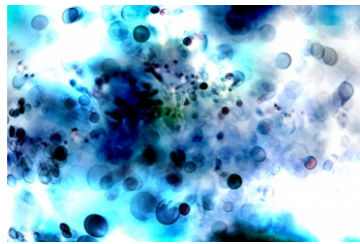
インフルエンザが流行の兆し

— 過去5年で最速 —

手洗い、予防接種など早めの感染対策を

毎年冬になると流行し、咳や喉の痛み、高熱などで多くの方を苦しませるインフルエンザですが、今年は過去5年で最速のペースで患者数が増加しています。札幌市では10月14日から20日の市内の定点医療機関あたりの患者報告数が、流行開始の目安である1を超えて1.18となっており、学級閉鎖を行う学校もでています。

10月14日から20日の静内保健所管内での報告は0.33となっており流行開始の目安である1を超えてはいませんが、インフルエンザは流行がはじまるとすごい勢いで広がります。まだ大丈夫だと油断せずに、今のうちから手洗い、うがいを徹底して予防接種などの感染対策を行うようにしましょう。



問い合わせをいただきます。インフルエンザにかかる時は、口や鼻からインフルエンザウイルスが体内に侵入してくることから始まります。体内に入ったウイルスは細胞に侵入して増殖しますが、予防接種したワクチンにはこれを完全に抑える働きはありません。ワクチンの最も大きな効果は、肺炎や脳症等の重い合併症が現れることを抑える重症化を予防する効果です。

ワクチンの効果はすぐには出ない

インフルエンザのワクチンを接種して抗体ができるまでは約2週間ほどかかり、一度できた抗体による免疫の持続期間は約5カ月です。抗体ができるまで期間を要することから、まだ大丈夫だとのんびり構えずに、予防接種をお考えの方は早めに予防接種を受けるようにしましょう。

予防接種の大きな効果は『重症化を防ぐ』こと

よく、『インフルエンザの予防接種を受けたのに、インフルエンザにかかったことがあるのですが、予防接種に効果はあるのですか?』というお

予防接種を
お考えの方は
お早めに



インフルエンザ予防接種のご案内

接種期間：令和元年10月28日～令和2年1月31日

料 金：お住まいの地域や年齢によって異なります。
詳しくは受付か電話にてお問い合わせ下さい。

接種日時：【一般】月・水・金(祝祭日は除く)

15:30～(基本は午後の時間帯ですが、難しい場合はご相談下さい。)

【小児】月・火・水・木(祝祭日は除く)

13:30～

※ 1歳未満のお子様は効果が低い可能性があります。
接種を希望される方はご相談下さい。

※ インフルエンザ予防接種時の他ワクチンとの同時接種はできません。

受付方法：窓口、またはお電話(0146-42-0701)にてお申し込み下さい。



予約制と
なります

Inkar - インカラ - vol.11

- TOPICS -

院長の独り言

糖尿病ってどんな病気?

世界糖尿病デー2019のご案内

インフルエンザが流行の兆し

インフルエンザ予防接種のご案内



医療法人 徳洲会 日高德洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

院長の独り言

肥満と腸内細菌叢、多価不飽和脂肪酸の関係

肥満と腸内細菌叢の関係に新しい知見がみつかりました。腸内細菌叢が多価不飽和脂肪酸を他の脂肪酸に変換する過程で、宿主のエネルギー代謝を調節しており、その能力次第で肥満が改善したり悪化したりするというのがポイントです。

食生活の欧米化とともに、サラダ油などに含まれるオメガ6系多価不飽和脂肪酸の摂取量が増える一方で、魚油に含まれるオメガ3系多価不飽和脂肪酸の摂取量は減少しています。また高脂肪食は、高脂肪であること自体が脂質異常症などを発症させる危険を持っていますが、同時に、腸内細菌叢のバランスを変化させて肥満や代謝性疾患を誘発する可能性があります。



高脂肪食は、高脂肪であること自体が脂質異常症などを発症させる危険を持っていますが、同時に、腸内細菌叢のバランスを変化させて肥満や代謝性疾患を誘発する可能性があります。

そこで、普通の餌で飼育したマウスと高脂肪の餌で飼育したマウスの腸内細菌叢と、多価不飽和脂肪酸が腸内細菌叢で分解されたときにできる物質を解析しました。その結果、高脂肪の餌で飼育したマウスの腸内では善玉とされる乳酸菌が明らかに減少していること、および、オメガ6系多価



不飽和脂肪酸の一種であるリノール酸を腸内細菌叢が分解したときにできる水酸化脂肪酸が明らかに減少していました。この結果は、高脂肪食によって腸内細菌叢のバランスが乱れるだけでなく、腸内細菌の代謝産物にまで影響が及ぶことを意味しています。



高脂肪食にリノール酸を添加して飼育したマウスは脂肪組織に炎症が引き起こされましたが、水酸化脂肪酸を添加し飼育したマウスでは炎症所見が少なく体重増加も明らかに抑制されました。

魚油に含まれるオメガ3系多価不飽和脂肪酸の摂取量を増やすことが健康維持に重要であると、私が所属している日本脂質栄養学会がずっと前から指摘していますが、この研究の結果から、オメガ3系多価不飽和脂肪酸には体重増加を抑える効果もあることが明らかになりました。

【“Nature Communications” 9月5日オンラインに掲載された東京農工大学の木村郁夫氏らの研究から引用】

【“Nature Communications” 9月5日オンラインに掲載された東京農工大学の木村郁夫氏らの研究から引用】

糖尿病ってどんな病気？

＝油断できない糖尿病＝

糖尿病患者数は、過去最多の328.9万人に

本年3月に厚生労働省が発表した「2017年患者調査の概況」によりますと、糖尿病患者数は、前回調査(2014年)から12万3,000人増えて、過去最多の328万9,000人になったことがわかりました。糖尿病という病気は、膵臓から分泌される血糖を一定の範囲におさめる働きを持つホルモン【インスリン】が十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。糖尿病の症状は初期の段階では自覚症状がまったくないことが多く、疲労感や頻尿、目のかすみ、傷が治りにくいなどの症状が非常にゆっくり、少しずつ出現します。糖尿病はひとたび発症すると治癒することはなく、放置すると網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こし、

末期には失明したり透析治療が必要となることがある油断のできない病気です。

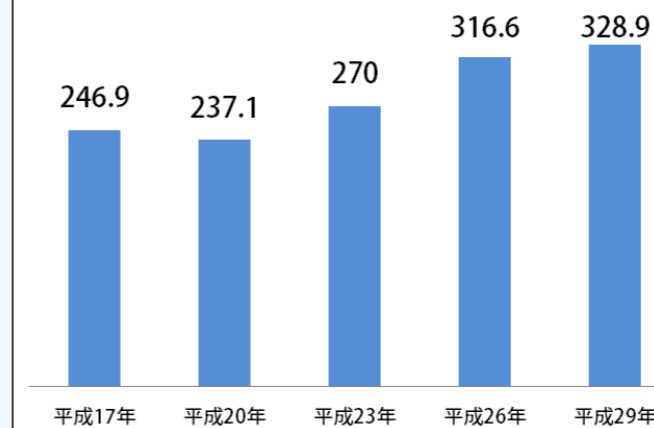
糖尿病を防ぐには

糖尿病にならないためには規則正しい生活を送ること、食べ過ぎないこと、バランスの良い食事をとること、適度な運動を行うことなどが重要になります。そして定期的に健康診断を受けて、血液の検査でわかる血糖値とHbA1c(ヘモグロビン・エワンシー)が基準値より高くないかどうか把握しておくことが望ましいとされています。しかし、特定健診の実施率が全国平均で36.6%であるのに対して北海道の実施率は27.6%と47都道府県中44位という低い状況で、新ひだか町の実施率はその中でもさらに低い16.6%という結果となっています。(平成28年度・公益社団法人国民健康保険中央会調査より)

前述のとおり、糖尿病は初期の段階では自覚症状がまったくないことが多い、怖い病気です。健診や外来にて血糖値やHbA1cの数値を指摘された方、なんとなく体の症状が気になる方などは、医療機関を受診されることをお勧めします。また、症状はないけども健診を受けられていない方、糖尿病にならないために、日頃の生活を見直したい方などは、11月14日(木)に当院で世界糖尿病デーイベントを行いますので、是非ご来院ください。各部門から糖尿病の予防や対策、運動方法について説明させていただきます。

糖尿病患者数の推移

(単位:万人)



熱い看護師
積極採用中!

復職希望者も大歓迎!
配属先も相談に応じます。
まずは気軽にご連絡下さい。

☎ 0146-42-0701

世界糖尿病デー2019

糖尿病を正しく理解して、
早期発見・重症化を予防しましょう

11月14日(木) 10:00~13:00 一階エレベーターホール横にて