

緑の屋根の時計台

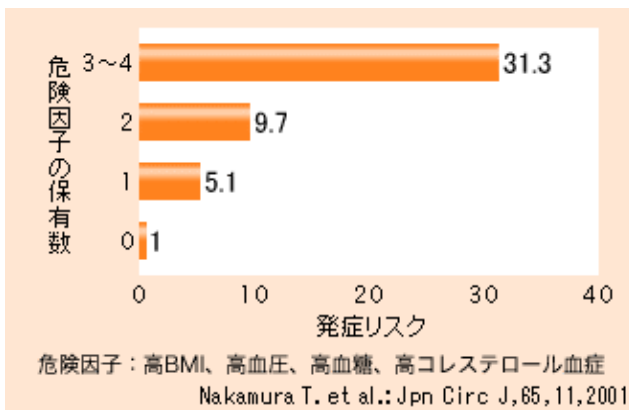


第6号 平成18年7月20日発行

厚生労働省の二〇〇四年国民健康調査で「メタボリック症候群（内臓脂肪症候群）」の成人の有病者は約千三百万人と推計されています。男性の有病者は二十三％です。二十代と三十代の有病者はそれぞれ十％未満ですが、四十代十七％、五十代二十二％、六十代二十七％、七十歳以上三十四％と年代が高くなるほど増加します。四十七四歳の中老年では有病者が二十六％、予備軍を含めると五十二％になります。女性では有病者が九％、予備軍が八％。各年代とも男性より割合が小さく、有病者と予備軍の合計は四十代が十三％。七十歳以上が三十％と割合が最も大きく、四十七四歳の合計は二十％でした。自覚症状に乏しく、日常生活に大きな支障はありませんが、放置すれば命にかかわる疾病を起すので厚生労働省も対策に力を入れていきます。最近の研究で「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」等、これら危険因子の重複により、動脈硬化のリスク

動脈硬化の危険信号 メタボリックシンドロームは 早い対処が必要です

【第2話】



が高くなることわかってきました。軽症であっても「肥満（高BMI）」、「高血圧」、「高血糖（糖尿病）」、「高トリグリセリド（中性脂肪）血症」、または「高コレステロール血症」の危険因子を二つ持つ人はまったく持たない人（図表）に比べ、心臓病の発症リスクが

このように、たとえ異常の程度は軽くても複数の危険因子が重複しているケースでは、動脈硬化が起きやすいのです。「メタボリックシンドローム」という概念が確立された目的は、動脈硬化による循環器病（心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など）をいかに予防するかということなのです。動脈硬化は、ある程度症状が進まないかぎり、なかなか症状として出にくい病気です。しかも、動脈硬化による循環器病は働き盛りに突然発症することが多く、生命に関わる重大な病気であり、後遺症も深刻です。メタボリックシンドロームを放置しておく、やがては動脈硬化を引き起こします。動脈硬化にならないために、メタボリックシンドロームの段階でキチンと改善しておきましょう。

十倍近くに、三つ、四つ併せ持つ人ではなんと三十一倍にもなることがわかりました（図表参考）。



休診のお知らせ

8月15日(火)は夏期休診となります。

よろしくお願ひします。

夏に流行る子どもの感染症の対処について

夏が近づくと、高熱・発疹・口内炎・嘔吐や下痢などをおこすウイルス性感染症が増えてきます。病気を早く治す薬はありませんので、脱水や全身状態に注意するなど、ご家庭での看病が一番大切です。



代表的な夏かぜについて

- ①ヘルパンギーナ：コクサッキーウイルスによる感染です突然に39度くらいの高熱がでて、ノドの奥に小さな水ぶくれができ、ノドがひどく痛みます。食べない、飲まないの脱水に注意が必要です。乳児ではよだれが多くなります。高熱は2-4日続き、ノドの痛みは1週間ほどで治ります。
- ②手足口病：コクサッキーウイルスやエンテロウイルスなどの感染です。病名のとおり、手・足・口の中に小さな水ぶくれができます。肘や膝、お尻にできることもあります。熱が出ることも出ないこともあります。水ぶくれは自然にしばらくで茶色になり、1週間ほどで消えてしまいます。
- ③咽頭結膜熱（プール熱）：アデノウイルスが原因です。プールでの感染が多く、そのためにプール熱とも呼ばれます。突然に高熱が出て、ノドが痛くなります。さらに目が真っ赤に充血するとプール熱と呼びます。39度以上の高熱が3-5日続きます。さらに頭痛、はき気、腹痛、下痢を伴うこともあります。
- ④リンゴ病（伝染性紅斑）：リンゴのように頬が赤くなり、しばらくして手足にまだら模様の発疹が出てきます。しばしば身体のかゆみを伴います。4-5日で治りますが、まれに発疹が再発したり、関節痛がみられることがあります。

ご家庭での看護と治療

ウイルスによる病気なので特効薬はありません。夏かぜは高熱をだすことが多いものです。いたずらに心配しないで、発熱への対処法を勉強し、ときには解熱剤を使ったり水分を補給させたり、子どもの状態に合わせての看護が大切です。

- ①生活：暑がるようなら、部屋を涼しくしたり、頭や脇の下を冷やしてください。熱が高くてつらい時には、解熱剤を使ってもよいでしょう。熱が下がって身体が楽になってきたら、しっかり水分を補給してください。疲れな程度にお風呂で体を洗い流してスッキリしましょう。
- ②食事：高熱やノドの痛みで食事がとれなくても、水分が飲めるようなら大丈夫です。簡単に飲めるようなスープやジュース、口当たりの良いゼリーやプリンなどがよいでしょう。
- ③治療：発熱などの症状を和らげる薬を使います。抗生剤は効きませんが、中耳炎などを併発したときには使います。
- ④注意：水分がとれない、元気がなくてウトウトする、意識がはっきりしないなどの症状がある時には、早めに診察を受けてください。



【職種】看護師
【自己紹介】国府町在住で三の娘と年中の息子がいる六人家族です。しばらく専業主婦をしていましたが、クリニックスの開院と共にナース復帰し、スマールコンビの一人としてがんばっています。
【趣味】家の模様替えが好きで、休みのたびに嫌がる主人と一緒にペンキ塗りや日曜大工に励んでいます。
【職場で心がけていること】患者様に気軽に何でも話しかけて頂けるようなスタッフでありたいと思っています。
【ひとこと】主人のダイエツキングに奮闘中・ウオエツエツトの方は気軽に声をかけてくださいー!!

細尾 和美（ほそおかずみ）

スタッフ紹介

江尻内科循環器科クリニック



飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間（月～土）午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30～4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>