



森田医院通信

風疹の流行

Vol.44

2019年11月12日

大阪では2018年に123例の風しん患者が報告されていますが、2019年は11月3日までですでに127例の患者が報告されました。多くは30歳～40歳台の男性ですが、女性も40人含まれ小児や60歳以上でも報告があります。

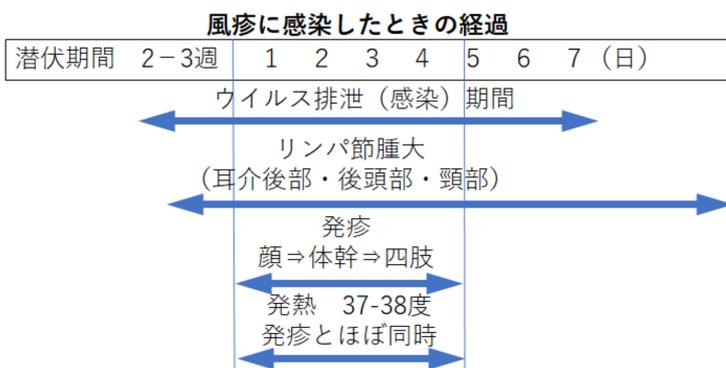
風疹という病気について一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。今回は風疹について見てみましょう。

風疹は風疹ウイルスに感染することにより発症し感染から2-3週間の潜伏期間の後、発熱・発疹・リンパ節腫脹などを起こす病気です。

風疹ウイルスは患者さんの飛まつ（唾液のしぶき）などによって他の人にうつりますが、感染力は、麻疹（はしか）や水痘（水ぼうそう）ほどは強くありません。

風疹は一般的に予後良好な疾患で感染したときは必要に応じて対症療法を行います。しかし妊娠中の母親が風疹に感染すると子どもに心疾患・難聴・白内障などの障害を起こす（先天性風疹症候群）ことが知られており、2019年度も現在国内で4例の報告があることから予防接種による予防が重要です。

風疹の定期予防接種は時期により変わっていますが、昭和54年4月1日以前に生まれた男性は予防接種を受ける機会がなかったため、昭和37年度～昭和53年度生まれの男性には市町村から風疹の抗体検査及び、抗体が十分なかった際のワクチン接種券が送られています（昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性には来年度以降に送られる予定）。クーポン券が届いた方は必ず医療機関を受診し、検査を受けるようにしましょう。



一言コラム 11月14日は世界糖尿病デー

11月14日は世界糖尿病デーです。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年に制定され、2006年国連により公式に認定されました。11月14日はインスリンの発見者の誕生日です。また11月11日から17日は全国糖尿病週間です。

同日は世界中で啓発活動としてブルーライトアップが行われ、大阪でも大阪城・通天閣・天保山大観覧車がライトアップされます。

糖尿病の方はこの機会に自分の糖尿病の状態や治療について見直してみたいかがででしょうか。そうでない方も、一度検査を受け自分が糖尿病でないか確認してみたいかがででしょうか。



world diabetes day
14 November

ニュース 急性内斜視 スマホの使い過ぎにご用心

最近子供の急性内斜視が増えているそうです。内斜視では片方の黒目が内側に向き、物が二重に見えたりします。因果関係は、まだあまりはっきりはしていないようですが、極端に近い距離の画面を長時間見つめるスマホとの関連が考えられています。

急性内斜視を発症した時は、眼鏡や注射により治療することができますが、うまくいかないときは手術が必要になることもあります。

スマホを見るときは、画面を目から30センチメートル以上は離し、途中でもこまめに視線を画面から外し少し離れたところを見るのが良いそうです。ベッドやソファで寝ながらスマホを見ることも、画面に目を近づけがちになるので注意が必要です。



糖尿病ってどんな病気？その34 食事療法 栄養のバランスについて

今回は食事の中での栄養素のバランスについて考えてみましょう。食べて血糖値が上昇するのは主に炭水化物ですから、炭水化物の量が日によって極端に変わったり偏った食生活をするとう栄養素の過不足が生じ、血糖値も変動が激しくなります。

適切なエネルギーの配分は

炭水化物 50-60%

蛋白質 20%以下

脂質 20-30% とされています。

例えば

適切なエネルギー量を 1500Kcal とすると

炭水化物は 750-900 kcal (187.5g-225g)

蛋白質 300kcal (75g) 以下

脂質 300-450kcal (33g-50g)

脂質や蛋白質は多くの食品に含まれるため少し複雑です。炭水化物はほとんどが主食（お米・パン・麺類など）と菓子類ですから計算が簡単です。血糖への影響もほとんどが炭水化物によるものですから、まずは自身の適切な炭水化物量を理解し食事の際に炭水化物量が極端に変動しないようにすれば血糖値も安定しやすくなります。

お知らせ 2019-2020 年末年始のお知らせ

2019年-2020年の年末年始診療は2019年12月28日土曜日まで、2020年1月4日土曜日からとなります。12月29日日曜日から1月3日金曜日は休診となりますのでご注意ください。ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力よろしく申し上げます。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:30 午後 16:30 ~ 19:30
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。