



# 森田医院通信

## インフルエンザに注意しましょう

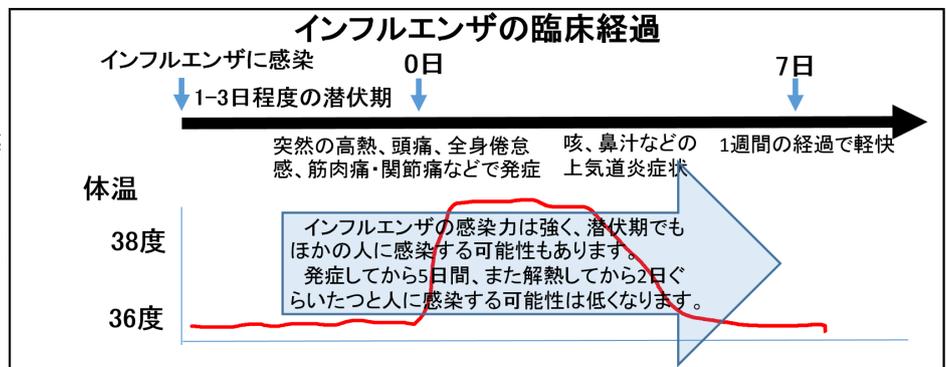
Vol.46  
2020年1月14日

今年もインフルエンザの患者さんが増えてきています。例年インフルエンザの話題を取り上げていますが、この冬もインフルエンザの予防を心掛け、感染しないようにしましょう。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる呼吸器感染症で「普通の風邪」とは分けて考えるべき「悪くなりやすい病気」です。まれに急性脳症や肺炎を合併し亡くなる方もおられます。

感染経路は、咳・くしゃみ・会話などから発生する飛沫感染。飛沫の付着物に触れた手指を介した接触感染があります。

予防接種を受けた方は感染しても症状が軽く、気づかず経過する方もおられるようです。



### インフルエンザの予防のために気を付けるべきこと

- ①予防接種を受ける
- ②人込みを避ける
- ③マスクを着用する
- ④外出後のうがいや手洗い

### インフルエンザにかかったかも！と思ったら

無理な登校や出勤は控え医療機関を受診するようにしましょう。インフルエンザに感染すると通学されている方は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで出席停止（学校保健安全法施行規則）」と定められています。

### 異常行動

インフルエンザに感染後、特に10代の年少者で「転落などの異常行動」が報告されています。異常行動による転落などの事故を防ぐため、少なくとも2日間、保護者の方は就寝中を含め、1人きりにさせないようにする事が重要です。

## 一言コラム 低～中等度の飲酒もがんリスクに

以前から飲酒によるがんリスクの上昇は知られていますが、日本人でのデータはあまりありませんでした。今回東京大学の研究でビール中瓶1本程度の飲酒でも10年程度続けることにより有意にがんのリスクが上昇することが確認されたとのことです。今回の調査では癌のリスクは非飲酒者が一番低く、低から中等度の飲酒で容量依存性に上昇すること、また癌種別では大腸癌や胃癌、乳癌、前立腺癌、食道癌などのリスクの上昇が確認されたとのことです。

アルコールによる健康障害はまだ不明な点が多いですが、少なくとも健康面においては有害である可能性を念頭におく必要がありそうです。



# ニュース 長時間労働で高血圧リスクが上昇

今回カナダから長時間労働により高血圧のリスクが高くなるといった報告がありました。

今回はカナダの公的機関に勤務するホワイトカラーの職員約3500人を対象に診察室の血圧と24時間自由行動下血圧を用いて5年間にわたり調査を行ったというものです。調査の結果、週労働時間が35時間未満の人に比べて週41～48時間労働する人は、仮面高血圧（診察室血圧は高くないが日常の血圧が高い）のリスクが51%、持続性高血圧のリスクが33%上昇。週49時間以上労働する人はそれぞれ70%、66%上昇したとのことです。

高血圧は心筋梗塞や脳卒中のリスクにもつながっていく可能性があり、長時間労働を行う人は健康管理のために定期的に血圧測定を行うことが勧められます。



## 糖尿病ってどんな病気？その36 糖尿病診療ガイドライン2019

少し前になってしまいましたが、2019年9月に糖尿病診療ガイドラインが3年ぶりに改訂されました。変更のないところも合わせてポイントを解説します。

糖尿病の血糖コントロールの目標値は2013年の熊本宣言の「6-7-8方式」が継続されています。これは合併症予防のための目標がHbA1c 7.0%未満であり、治療強化が困難な際の目標8.0%未満、血糖正常化を目指す際の目標を6.0%未満としているものです。

生活における体重の考え方として以前は標準体重（身長（m）×（身長（m））×22とされていましたが、2019年版から目標体重に変更となり身長の二乗に掛ける係数が65歳未満は22、65歳以上は22～25の範囲と変更になりました。これはアジア人では死亡率が最も低いBMIは年齢により異なり、20～25の範囲にあることなどが報告されているためです。

糖尿病に合併した脂質異常症のLDLコレステロールの目標値としては冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）の既往に加え、ハイリスク病態を合併する場合にはさらに厳格な70mg/dL未満という目標値が設定されています。

その他、意外に思われるかもしれませんが、歯周病治療が血糖コントロールの改善に有効であることも明記されました。

糖尿病の診療方針は（地味ですが）少しずつ進歩しています。できるだけ新しい情報を手に入れより良いコントロールを目指しましょう。



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。