



森田医院通信

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

Vol.48

2020年3月17日

前号でもとりあげた新型コロナウイルスですが、その後も拡大が続いています。現在の流行状況や感染を避ける方法などをまとめました。

3月15日時点での新型コロナウイルスの感染状況

日本国内で新型コロナウイルスの感染が確認されている方が1515人、亡くなられた方は31人おられます。世界では100以上の国で患者が発生し、約12万人の感染が確認され、WHO（世界保健機関）は11日にパンデミック（感染が国境を越え世界中の誰もが感染の危険にさらされる状態）の状態だと認定しました。

現時点では、日本国内でも感染者の数は増加傾向にありますが、1人の感染者から二次感染させた数は平均1人程度と考えられ、急速なペースで感染者数が増加している諸外国と比べると少なく、隔離や休校などの政策の効果と考えられます。

症状の経過および重症化する患者さんについて

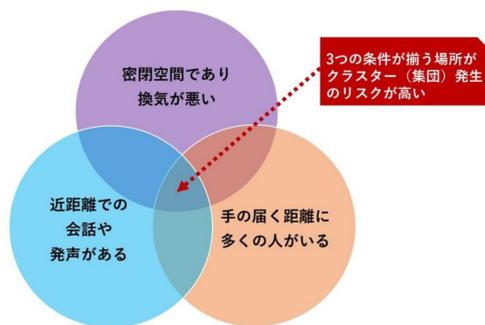
感染が確認された人のうち、症状のある人の約80%が軽症、約14%が重症、約6%が重篤です。重篤化する患者さんも、最初は普通の風邪症状（微熱・咽頭痛・咳など）から始まり、約5-7日程度で症状が急速に悪化し肺炎に至る経過が多いようです。

感染を広げないための注意点

これまで集団感染が確認されたのは ” ①換気の悪い密閉空間 ②多くの人が集集 ③至近距離での会話や発声 ” が重なった場所です。

⇒このような状況を避け、①しっかり換気を行う ②人が集まるところに行かない ③近距離での会話を避ける（やむを得ない時はマスク着用など）。

といった対策が重要です。



流行が収まってもいつ再流行してもおかしくない状況が当面は続くと思込まれます。できるだけ感染を避けるように心がけ、もしもコロナウイルスに感染したかなと思った時には” 寝屋川市 新型コロナ受診相談センター 072-829-8455 ” に相談し検査を受けるようにしましょう。

一言コラム 今季のインフル患者約711万人 昨季より約420万人減

厚生労働省が発表した3月1日までのデータでは、インフルエンザの受診者数は5週連続で減少し、2019/2020シーズンの合計の推計受診者数は約711万人となり、昨シーズンの同時期の約1130万人（最終的には約1209万人）よりも少ない状態だったそうです。流行が抑えられている理由については、新型コロナウイルスに対する予防対策の影響等も考えられますが詳細は分かりません。

ニュース 尿酸は高値、低値とも死亡リスクに

2019年2月に行われた「日本痛風・尿酸核酸学会」で山形大学の研究グループから「日本人の血清尿酸値の高値または低値は全死亡、心血管死亡の危険因子でリスクが上昇する尿酸値の値は男女で異なる」という内容の発表がありました。

今回健診受診者のデータを用いた研究により、全死亡・心血管死亡のリスクが最も低値だったのは男女とも血清尿酸値4.0～4.9mg/dL。死亡リスクが上昇する血清尿酸値は、男性では7.0mg/dL以上、3.0mg/dL未満、女性では5.0mg/dL以上、3.0mg/dL未満だったとのこと。



尿酸が高いと聞くと、お酒や痛風を思い出す方が多いのではないのでしょうか。しかし尿酸高値は飲酒以外にもメタボリックシンドロームとの関係も深く複合的な治療が必要です。気になる方は一度自分の血液検査の結果で尿酸値を見直してみましょう。

糖尿病ってどんな病気？その38 糖尿病の運動療法のメリット

糖尿病の患者さんでは運動療法は食事療法と並ぶ重要な治療の柱です。運動不足は肥満につながりやすく、運動により肥満の解消や筋肉量の増大、インスリンの感受性の改善が期待でき、さらにはブドウ糖や脂肪酸の利用を促進し血糖値も下がりやすくなります。

運動療法には下記のような効果が期待できます

- ① 血液中のブドウ糖が筋肉にとり込まれ、血糖値が下がります
- ② 2型糖尿病では、インスリンの抵抗性が改善します
- ③ 肥満の改善防止に有用です
- ④ 高血圧や脂質異常症の改善に有用です
- ⑤ 体力や筋力の維持に有用です
- ⑥ 心臓や肺の機能が高まります
- ⑦ 骨粗鬆症の予防に有効です
- ⑧ ストレスの解消に有効です



日常的に運動をする習慣のない方も、糖尿病でない方も日常生活の中に運動を取り入れ健康的な生活習慣を目指しましょう。

お知らせ

2020年5月22日金曜日及び6月5日金曜日は休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力お願い申し上げます。

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。