



森田医院通信

ニューノーマル時代の健康管理

Vol.65

2021年10月12日

ニューノーマルという言葉を目にする機会が増えました。コロナ禍になってからリモートワークなどを中心とする働き方に対して使用されているようです。今後このスタイルが定着していくのかはわかりませんが、今回はこの新たな生活スタイルでの健康管理について考えてみましょう。



コロナ禍が始まってからの生活スタイルの変化の特徴は ①人と会うことが減ったこと ②外出の機会が減ったこと ③モニターを見て仕事をするが増えたこと ではないかと思います。いい面もありますが（混雑の激しい通勤電車はストレスですし、必ずしも必要ではない書類も減り、役所の届け出も窓口まで出向く事は減りました。）しかし生活の変化があれば人間もそれに対応していかなければ心や体の調子が狂ってきます。

①人と会うことが減ったことは、孤独や不安を強く感じさせることが多くなるようです。例えば電話やSNSなどもうまく利用し、友達や家族また同僚などと積極的にやり取りをすることなどを意識するのがいいかもしれません。

②外出の機会が減ったことは、運動量が減るといって留まらず引きこもりに近い状態になることを意味します。出社したり友人と会うような生活と比べ生活のリズムがとりにくくなります。睡眠の確保や食事の時間・内容など生活の乱れに注意し規則正しい食生活に注意し、運動も生活の中に取り入れていくことが望まれます。

③モニターを見る時間が長くなると眼に負担がかかりますし頸肩腕症候群にも注意が必要です。一定時間ごとに休息をとるなど工夫が必要です。またインターネットから手に入る情報には不適切なものもあるため、詐欺まがいの内容のものにだまされたり、間違った情報を発信してしまったりすることがないように注意しましょう。

今後私たちの生活がどのようなようになっていくのかわかりませんが、どんな生活でも健康を害さないよう意識して暮らすようにしましょう。

一言コラム 体外受精で生まれた子、14人に1人

昨年もちょうど10月号で記事にしていますが、日本産婦人科学会のまとめでは体外受精で生まれた子の比率が上昇しています。昨年の記事では2018年に体外受精で生まれた子は約16人に1人とお伝えしましたが、今回の2019年のまとめでは14人に1人（6万598人）だそうです。2008年には約50人に1人ですので急速に増加し今後も増えていくことが予想されます。体外受精とは卵子と精子を体外で受精させ子宮に戻して妊娠させる不妊治療です。

不妊治療には多くの意味があり、多くの人の幸せや人口問題も含め良い方向に進んでいくことが望まれます。



ニュース マダニから感染する新しいウイルス「エゾウイルス」

8月に特集しましたが、マダニは多くの病気を媒介します。今回北海道大学からマダニが媒介する新たなウイルスを発見、エゾウイルスと命名したという発表がありました。



ダニが媒介する感染症はダニ媒介脳炎・ライム病・回帰熱・日本紅斑熱・重症熱性血小板減少症候群などが知られています。

エゾウイルス感染症では、6～8月にマダニに刺されてから数日～2週間で発熱や食欲不振が始まり、血液検査で血小板減少、白血球減少、肝機能異常などの症状を示していたそうです。ダニは多くの病気を媒介します。屋外で活動する時は十分注意しましょう。

糖尿病ってどんな病気？ その50糖尿病と歯周病

糖尿病と歯周病は相互に悪化させる関係にあることがわかってきました。歯周病の原因はプラーク（磨き残しの歯垢 細菌の塊）です。細菌は歯と歯肉の隙間（歯周ポケット）で増殖し炎症を起こし、歯を支える骨を溶かしていきます。

歯周病では歯肉ポケットの炎症（口の中全体では手の平と同じぐらいの面積）により、炎症に関連した化学物質が血液に入り全身に回ってインスリンの効果を減弱させることにより糖尿病が悪くなると考えられています。また歯周病の治療により血糖値が低下することも知られています。

歯周病の治療はしっかり歯を磨くことです。歯ブラシの時に出血する・歯肉が下がって歯が根元まで見えるようになった・歯肉がよく腫れる 等は歯周病を疑うサインですから気になるときは必ず歯科を受診し検査を受けるようにしましょう。



お知らせ インフルエンザワクチン開始 新型コロナウイルスワクチン受付中止 健康診断受付再開

インフルエンザワクチンは10月15日より開始の予定です。費用は成人の方で3500円、65歳以上で寝屋川市・門真市・守口市・大東市・四條畷市に住民票がある方は1000円、小児の方は2000円です。ワクチン接種の受付は診察受付終了の30分前まで（午前11時30分、午後18時30分）ですのでご注意ください。

利便性を考慮し予約制にはしない予定ですが、ワクチンの在庫状況により接種できないこともありますので事前にご確認の上ご来院下さい。

新型コロナウイルスワクチンについて、現在は新規受付を行っていません。今後の見通しも未定です。接種を希望される方は寝屋川市や大阪府の集団接種をご検討ください。

中断していた健康診断の受付を再開しています。ご希望の方はご確認の上ご来院ください。（健康診断の受付は、午前中のみで11時30分までになります。）

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00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ～ 12:00 午後 16:30 ～ 19:00
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。