



すぎのこ通信春号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2020年 4月発行

新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) が全世界的に猛威をふるっています。

新型コロナウイルスについては毎日報道され、注意喚起されていますが、季節性インフルエンザも無視できません。大阪府の2月におけるインフルエンザ感染者数は小学生を中心に1万人以上と報告され、感染者数はとても多いのです。

季節性インフルエンザは診断法が確立され、治療法もあることから、新型コロナ感染とは同じには論じられませんが、その予防には、マスク着用、手洗いなどが大切であることに変わりなく、参考になると「手洗い」の方法を紹介させていただきます。

マスクは予防よりも他人に感染させない(せきエチケット)ことで大きな意味があります。

咳、くしゃみ、鼻水などのある方は、マスクをお願いします(なかなか入手困難ですが)。

また手洗いは自分が接触感染しないようにする予防法ですが、正しいやり方があり、図で紹介します。

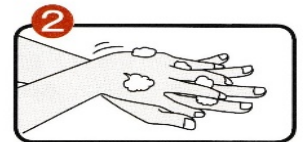
皆さんがこの記事を読んでいただく頃には、新型コロナ感染がピークを過ぎていることを切に願っています。

手洗いの前に

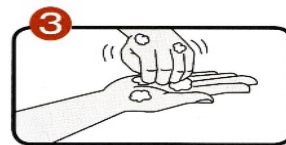
- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



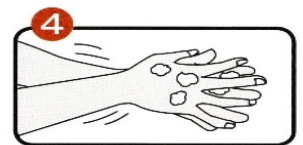
流水でよく手を濡らした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。



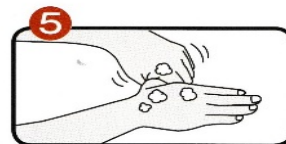
手の甲を伸ばすようにこすります。



指先、爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(厚生労働省 インフルエンザ対策 啓発ツール「手洗いポスター」より引用改変)

図2 正しい手の洗い方

(参考記事は糖尿病協会月刊誌「さかえ」2020年2月号に掲載されています。小杉 圭右)

いまさら聞けない「ヘモグロビン A1c(エーワンシー)」って？

採血時から1,2か月間前の平均血糖値を反映したものが「ヘモグロビン A1c」です。

これは血糖コントロールの指標になります。細かい注意点はありますが、

血糖正常化を目指す ----- 6.0%未満

合併症予防のための目標 ----- 7.0%未満

治療強化が困難な場合 ----- 8.0%未満 となっています。

ヘモグロビン A1cはむやみに下げればよいということではなく、年齢・罹病期間・臓器障害・低血糖の危険性・サポート体制などを考慮して、個々に目標設定することが大切です。特に65歳以上の方は、上記に加えて認知機能や日常生活動作・合併する疾患・重症低血糖の危険性などを考慮し、個別に設定することとなっています。

高齢の方は低血糖に気づきにくくなるため、重症低血糖を起こさないようにすることが大切です。

(さかえ 2019年11月号より 文責：池添 美智子)

ゴールデンウィークの休診について

4月29日と5月3日～5月6日まで休診となります。

家庭血圧測定のおすすめ

病院や健康診断で測った血圧が 140/90mmHg 以上、または家庭で測った血圧が 135/85mmHg 以上、これが高血圧の基準値となっています。皆さんは自分の血圧がどのくらいなのか知るために、病院や家庭で血圧を測っていらっしゃるのでしょうか。

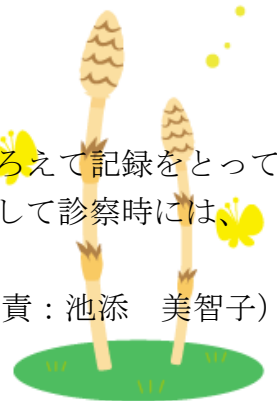
自分で血圧を測っていくと、傾向が見えてくるかもしれません。「家で血圧を測ると低いのに、病院で測るとすごく高い!!」という方、いらっしゃいませんか？これは「白衣高血圧」といい、家庭血圧が落ち着いていれば経過観察となります。反対に「家では血圧が高いのに、病院では低い。」という方は「仮面高血圧」と呼ばれ、この場合は治療対象となります。

このように家庭血圧と病院での血圧の両方の情報があって、初めて血圧管理の評価ができます。以下に家庭血圧測定のポイントを紹介します。

- ① 上腕で測るタイプの血圧計を用いる。
- ② 暑すぎず寒すぎず、落ち着いた環境で測る。
- ③ 測定前にカフェインの摂取・喫煙・飲酒はしない。
- ④ 朝：起床後 1 時間以内。排尿後で朝食前。座位で 1～2 分安静後。
夕：就寝前、座位で 1～2 分安静後。
- ⑤ 1 機会につき 2 回測定し、平均をとる。

血圧は常に変動します。数値に一喜一憂することなく、測定時の条件をそろえて記録をとっていくことが大切です。血圧記録手帳を希望される方はお申し出ください。そして診察時には、あなたの健康管理に役立てるべく、医師・看護師にも見せてくださいね。

(さかえ 2020 年 1 月号より 文責：池添 美智子)



作ってみましょう

2020 年 1 月号さかえに掲載されている『鶏肉のバルサミコ酢風炒め』をアレンジしました。

『鶏肉のこくまる酢焼き』

《材料 1 人前》

- ・鶏もも肉 90g
- ・塩 0.2g ・胡椒 適量
- ・ウスターソース 5g ・バルサミコ酢(他の酢でも可) 15g
- ・パプリカ 20g ・キャベツ 30g
- ・ミニトマト 1 個 ・レモン 1 片 ・油 2g ・黒胡椒 適宜

《作り方》

- ・鶏肉は皮を取り除き、塩、胡椒で下味を付ける。
- ・パプリカは食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分に切る。キャベツは千切りにする。
- ・フライパンに油を引き、先にパプリカを炒める。パプリカを取り出し、鶏肉を焼く。しっかり火が通ったらバルサミコ酢、ウスターソースを加え、とろみが付くまで煮付ける。
- ・お皿に野菜を盛り付け、黒胡椒をふり、レモンを添えて出来上がり。
鶏肉に味を染み込ませず、調理の最後で味を表面に絡めることでバルサミコ酢のコクを生かし、仕上げに黒胡椒を効かせると減塩でも美味しく召し上がれます。レモンはお好みで振りかけてください。

《1 人前エネルギー 197kcal、食塩相当量 0.8g 表 3:蛋白質 1.5 単位》

(さかえ 2020 年 1 月号より 文責：今藤 祥子)



すぎのこ通信は「さかえ」を参考に作成しております。「さかえ」とは日本糖尿病協会発行の月刊誌のことで当院患者会である「すぎのこ会」にご入会頂くと、特典として毎月お渡し致します。

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

こすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970