

発行:余市協会病院

発行日:平成 28 年 12 月 1 日

発行人:吉田 秀明

編集人:広報委員会

お問い合わせ:0135-23-3126

VOL.150 12月号



「冬の病気・インフルエンザ」

内科医の阿部です。12月号の原稿を書くようにご指名がありましたので冬らしい話をいたします。冬と言えば、**インフルエンザ**が流行する季節です。インフルエンザを引き起こす病原体はウイルスという、目では見えない「核酸＝RNA が蛋白質に覆われた動かない有機物の塊」です。この「命も宿らない小さなツブ」が、くしゃみや咳の小さな水滴に乗って、次から次へと人から人へ伝染するために流行する病気です。ですから、インフルエンザは「流行性感冒」という日本語にも翻訳されています。

ところで、**インフルエンザは何故、冬に流行するのでしょうか？**それは、インフルエンザウイルスの粒子が感染するには冬が絶好のチャンスだからです。冬場は気温が下がります。気温が下がると、空気が乾燥します。皆さんも空気が乾燥するので冬には加湿器を使用したり、ストーブの上に薬缶を置いたり(古いですが?)、リップクリームを塗って唇の乾燥を防いだりしますよね。冬場の空気が乾燥する理由は、簡単です。気温が低い空気は、気温の高い空気よりも**水分を保持する能力が低くなるため**です。例えば、夏の 25℃、湿度 80%の空気 1000ℓの中には、水が 18.5g 含まれているのに対し、冬場の室内の 18℃、湿度 80%の空気には水は、12gしか含まれておらず水分含有量が圧倒的に少ないのです。この空気が保持できる水分量を、「絶対湿度」と呼びます。普段使用している「湿度」は、「相対湿度」といって、%で表され、絶対湿度と相対湿度はまったく異なる考え方に基づく単位なのです。冬の外気温 0℃では、仮に湿度 100%でも、そこに含まれる水分は、たった 5gにもなりません。この水分量の差がインフルエンザが冬に流行して夏にはあまり流行しない理由です。(夏の沖縄でインフルエンザが流行する理由は、クーラーがよく効いた温度と湿度の低い図書館などに人が集まることが一つの理由です。) 夏は気温が高いから、空気が水分を多く含み、冬は気温が低いから、空気は水分を失っているのです。インフルエンザは、**絶対湿度が高ければ感染する能力を失う**、すなわち死んでしまう「命もない不思議な粒子」なのです。

さて、そのことをふまえてインフルエンザの予防について考えてみましょう。**加湿器さえ使用したらインフルエンザにならないぞと安心してはいけません。**家族が集う居間やリビングルームの気温と湿度は高めにしておくとインフルエンザの予防には有効であるということがわかります。**室温が低いと、絶対湿度が上がらない**からです。また、インフルエンザの予防には、この絶対湿度を上げるという工夫の他、**ワクチンによる予防接種**、咳の飛沫を他人に向けてまき散らさないための「**咳エチケット**」があります。日本人の多くは、「自分がインフルエンザにならない目的」でマスクをしています。しかし、このようなマスク自体はあまり自分のインフルエンザの予防にはならないことが知られています。しかし、インフルエンザにかかった人がマスクをして咳をすることは、他人にインフルエンザを伝染さないという**集団的な予防効果**があります。ハンカチや洋服の袖で顔を覆って咳をするという「咳エチケット」はインフルエンザを予防するマナーとして、ぜひ皆さまにも実行していただきたいことです。インフルエンザになってしまっても、現在は治療や予防に有効な薬が使用できます。しかし、インフルエンザの予防を正しく知って、まずは地域でしっかりと予防したいものですね。

内科医師 阿部 浩史



救急件数 (10月)

外来受診255件 うち入院38件
救急車来院68件 うち入院32件

研修医リレーコラム88「知っているようで知らない糖尿病～前編～」

こんにちは。北海道大学病院研修医の高橋修平です。11月、12月と2ヶ月間研修させていただくこととなりました。よろしくお願いいたします。なんとなく何処かで聞いたことがあるだろう糖尿病という病気。「聞いたことがある」だけじゃなくほんの少しだけ気にしてもらいたく、今回の記事にさせていただきました。

★糖尿病ってどんな病気？

名前から想像できるように、**尿から糖分が出てしまうくらい高い血糖値**が続く病気です。糖分は脳を始め、全身の栄養として利用されるのですが、その一方で**糖にはタンパク質を糖化する作用(糖と結合してタンパク質をダメにしてしまう反応)**があり、血管の壁や皮膚のコラーゲン、体中いたる所の臓器にダメージを与えてしまいます。糖尿病って聞くとなんとなく、「尿から糖が出るだけ」くらいでヤバそうな響きはないかもしれませんが、実は**糖尿病が引き起こす病気がヤバイ**んです。糖尿病は次に述べるようなたくさんの種類の病気を引き起こし、平均寿命を男性では9年、女性では13年短縮するとも言われています。

★糖尿病が引き起こす病気

糖尿病の有名な合併症としては、網膜症(失明することもある)、腎症(透析になることもある)、末梢神経・血流障害(足が腐ることもある)があります。動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、肺炎、敗血症なども糖尿病のせいで発症しやすくなります。さらに、歯周病、認知症、うつ病、骨粗しょう症、色々なガンまでもが糖尿病の方がなりやすい・悪化しやすいということが知られています。時には手術で取れそうなガンが見つかったも、血糖値が高いから手術が延期になったり、全身に負担がかかり過ぎるから手術を諦めるしかなかったり、なんてこともありえます。**糖尿病を放っておくと『病気のオンパレード』**、踏んだり蹴ったりになってしまうのです。

★どうしたら糖尿病かわかるの？

よく、「おしっこが泡立ったら気をつけろ」なんて話も聞きますが、泡立っているかよく分からないですし、本当に泡立つくらいだったら腎臓のダメージがひどく、腎症も相当進んでいるでしょう。遅すぎです。「**濃いおしっこがたくさん出て、(糖分と一緒に水分も出るので)喉もすごく乾く**」、「(栄養分である糖が出るので)いつも通り食べているのに**急に痩せてきた**」なんてことで糖尿病が見つかる人もいます。しかし一番はつきりするのは血液検査・尿検査で調べることです。さすがに毎月検査する必要はありませんが、年に1～2回検査していれば十分でしょう。**次回後編では治療について**お話します。北海道大学病院研修医 高橋 修平

余市協会病院

クリスマスコンサート

インフルエンザの季節です
ワクチンを受けましょう！



当院では1回 3,400円となります

各町村助成があります。助成対象・自己負担などに違いがありますので、ご確認下さい。

小児科は予約となりますのでお電話でご確認下さい。

12月30日(金)	お休み
12月31日(土)	お休み
1月1日(日)	お休み
1月2日(月)	お休み
1月3日(火)	お休み
1月4日(水)	午前診療

年末年始の
お知らせ

facebook “余市協会病院”で検索！

日時：平成28年12月16日(金) 18時30分

場所：余市協会病院 1階ロビー

演奏：澤田まさ子とその仲間たち

ピアノ、ヴァイオリン、チェロ、コントラバス、フルートのクリスマスソング他を演奏します。お楽しみに！