

山田クリニック ぽすと

平成24年 12 月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-yamadacl.com>

診察室から

過ごしやすい気候の秋はあっという間に過ぎ去り、本格的な寒さが始まってきました。先月末から報道されていますが、今年の冬は胃腸カゼが大流行する気配です。当院でも下痢や嘔吐の症状で受診される方が多くなっています。胃腸カゼの原因はノロウイルスと呼ばれるもので、症状のある方の嘔吐物や便の中にあり、嘔吐物の始末をした後やトイレの排便の後に、ウイルスが手につき、他の人との接触で広まってゆきます。胃腸カゼを予防するには、トイレを使った後や食事の前には石鹸を使って手洗いをしっかり行い、ノロウイルスが体に入らないようにしてください。下痢、嘔吐があり、胃腸かぜにかかったと思われるときは、下痢、嘔吐は我慢せずに、吐物や便を体の外に出してください。そうすることで、体内のウイルスが排泄され、体力のある成人では、発熱などを起こさず回復してゆきます。また、食事や水分も、いつものと同じ量を食べたり、飲んだりすると、胃、腸の負担が大きくなり、嘔吐や下痢が長引きますので、いつもの半分か 1/3 程度の量で時間を置いて摂取するようにしてください。体力のない子供や老人では、熱が上がる場合があります。こんな時には、必ずかかりつけ医に受診して、投薬や点滴を受けるようにしてください。

検査室より

血糖ってなに？

血糖とは、一般には血液中のブドウ糖のことを意味します。ブドウ糖は、エネルギー源として利用されているため、血液中のブドウ糖（血糖）は一定の濃度に保たれています。そのコントロールを行っているインスリンが不足したり、あるいはインスリンの働きが弱くなったりすると、血液中に多量の糖が存在することになってしまいます。では血糖を調べると何がわかるのでしょうか？血糖を調節しているインスリンが不足すると、血液中にブドウ糖があふれて高血糖になり、逆に過剰になると低血糖になります。どちらの場合も、血糖の異常な増減は体に悪影響をもたらします。血糖の検査は、高血糖の疾患である糖尿病の有無、その治療や管理の指標として欠かせません。

基準値 ・ 空腹時血糖…70～109mg/dl ・ 食後 2 時間血糖…140mg/dl 未満

健康な人でも、一日の血糖値は 70～130mg/dl の間を変動しており、食事の前とあとでは大きな差があります。食事をとると、炭水化物が吸収され、ブドウ糖となって血液中に出てくるので、食後の血糖値は食前よりも高くなってしまいます。

風・物・詩

お歳暮

日本にしかない「お歳暮」という慣習は、お正月に祖霊(先祖の霊)を迎え御魂祭りの御供え物や贈り物をした日本古来の習わしが、起源とされています。嫁ぎ先からや、分家した人が親元へお正月になると集まり御供え物を持ち寄ったのが始まりです。かつては、お歳暮に使う品は年越しに必要な御供え物を贈ることから、塩鮭、塩ぶり、数の子、するめ、もちなど食料品を送る風習でした。

当院の診察時間のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	×	○	○	○
午後	○	×	○	×	○	×

午前診察 9:00～12:00 休診日：日曜・祝祭日

午後診察 4:00～ 6:00

ご連絡

年末の診療は 12/29(土)まで行います。

12/30より新年 1/6 までは
休診とします。

新年は、1/7(月)より通常診察させていただきます。

