

12月 なごみ

第188号

令和元年12月1日 発行

日	月	火	水	木	金	土
12/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

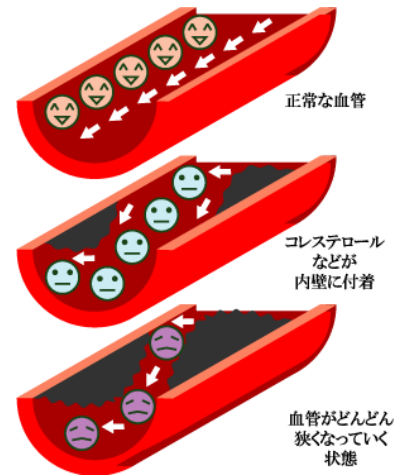
ご注意を！冬の虚血性心疾患

「さかえ」9月号の特集記事「糖尿病と虚血性心疾患」はお読みになされたでしょうか。10月の「さかえを読む会」でもこの記事を取り上げました。これから数か月、寒い時期が続きますが、冬場は虚血性心疾患の発症が増えると言われています。寒い時期、何に気を付けたら良いのでしょうか？

【虚血性心疾患とは？】

「さかえ」によると、虚血性心疾患とは「(心臓の)血管が硬く細くなる動脈硬化」が原因とのこと。では、動脈硬化はどうして起こるのでしょうか？

血液中のコレステロールなどが血管の壁にどんどん積もってきて起こります。また、同時に血管の壁も厚くなっていき、弾力を失ったり、狭くなったりします。硬い血管に圧力がかかりすぎたり、血液の流れが悪くなることにより、起こります。



血管が硬くなると、血管が伸び縮みしなくなり、血圧が高くなります。特に冬は、室内外や、室内でも暖房の有無で血圧が急激に変化することがあるため、血管に負担がかかりやすくなります。硬くなってしまった血管は、血圧の変動（特に収縮期：高い方の血圧）に追いつかずに切れてしまったり（脳出血）、狭くなった血管に血液が詰まったりしてしまいます（脳梗塞）。

普段から動脈硬化を起こさないように、血糖値、脂質、血圧のコントロールが必要ですが、特に冬は気温差を少なくする工夫が重要です。入浴のために暖かい部屋から寒い脱衣所にいき、血圧の急激な変化を起こすなど、心臓に負担をかけると「ヒートショック」と呼ばれる現象が起き、虚血性心疾患を引き起こす危険性があります。外出する時も、家から出る前に上着もきて、しっかりと身支度をしてから外に出るようにするなど、工夫をしましょう。



「さかえを読む会」～糖尿病網膜症と目の再生医療～

11月の「さかえを読む会」は、11月11日～17日が「全国糖尿病週間」であるため、日本糖尿病協会提供のWeb市民公開講座「糖尿病への誤解について考えよう」を視聴。その後、いつもの通りの「さかえを読む会」を実施しました。今回のテーマは「糖尿病網膜症と目の再生医療」。糖尿病網膜症は治療が進んでいるものの、やはり定期的に眼科に通い、網膜症を発症しても早期のうちに治療をするのが良いとの事。また、現在では眼の病気の「再生医療」の研究が進められているようですが、糖尿病網膜症特有の状態を改善する研究はまだ「これから」という段階。これからもきちんと眼科に通い、目を大切にしましょう！



これからの行事予定

12月「さかえを読む会」

12月21日（土）14:00～15:30

内容：「さかえ」11月号特集記事・「糖尿尿から足を守る」

場所：当院2階・患者会室

令和2年1月なごみ会主催行事

令和2年1月23日（木）12:00～15:00（予定）

内容：新年会・親睦会

場所：川豊・西口店（予定）

令和2年2月または3月なごみ会主催行事

日程未定（行事内容は変更する場合があります）

内容：佐倉七福神ウォーキング

集合：京成佐倉駅（予定）

詳細は、決まり次第、院内に掲示いたします。

よもやま豆知識

12月の行事 ～・「正月事始め」・～

煤払い（すすはらい）や餅つきなど、この日から本格的に正月を迎える準備をします。煤払い（すすはらい）は単なる大掃除ではなく、年神様を迎えるための神聖な行事として行います。旧暦の12月13日は、二十八宿の鬼宿日（きしゅくにち）で、婚礼以外ならすべてのことが吉のめでたい日とされています。新暦になっても日時は変わらず、12月13日が事始めとして伝わっています。昔は「松迎え」といって、門松やお雑煮を炊くための薪に必要な木を恵方の山へ取りに行く日でもありました。



《編集後記》

先日、とある団体の企画で「鎌倉ウォーキング」に行ってきました。鎌倉といっても、スタートは藤沢。そこから鎌倉まで約8kmを思い思いのスピードで歩きました。私は実家の父と兄と3人で参加したのですが、ウォーキング大会の後に、何故かお寺巡りになってしまい、最終的に歩いた距離は15km程に。ほぼ毎月高尾山に登っている78歳の父親は、涼しい顔で歩いていました。ちょっと見習おうと思いました（でも筋肉痛にはならず!）。

編集責任者：手塚裕子（臨床検査技師）

参考資料：koyomigyouji

日本糖尿病協会誌・さかえ