

## クリニック通信

## はなみずき




今年も残すところ1ヶ月となりました。1年間、本当にお世話になりました。来年も宜しく願いいたします。年末年始の休診は、**12月28日(日)～1月4日(日)**です。



## 冬季に流行するお腹の風邪！

下痢や嘔吐を起こす“お腹の風邪”もこの時期に起こりやすくなります。原因はいろいろありますが、その中のひとつに「**ノロウイルス**」があります。

**ノロウイルス**は感染力が強いため集団感染しやすくなります。感染する経路は大きく2つに分けられます。

1. 感染した牡蠣などの**2枚貝の生食**または**ウイルスに感染した人が調理した食品**を食べたことによる食中毒 
2. 感染者の**吐物や便**に触れたり、吐物や便が乾燥して空気中に飛び散った**ウイルス**を吸い込むことによる感染

感染を避けるためには、冬場は貝類の生食を避けること、**トイレの後・食事の前・調理の前には念入りに手洗い**をすること、吐物や下痢便の処理をしっかりとすることが大切です。



吐物や下痢便を処理する場合には、マスクと丈夫な手袋(出来れば使い捨て)で、出来るだけ汚染の範囲を広げないように取り除き、ふき取った紙や布は2重にしたビニール袋に入れ**厳重に口を閉めて捨てる**てください。その後、家庭用の漂白剤を約200倍に薄めた液で消毒してください。掃除をしているときに**ウイルスが飛び散ることが多い**ので周囲に人を近づけないようにしましょう。

感染してから症状が出るまでは約1日。下痢や嘔吐・発熱などの症状は2, 3日で改善します。ノロウイルスに対する薬はないので、吐き気止めや下痢止めなどの対症療法をします。水分補給をしっかりとすることが大切です。

## Dr. みわの一口コラム：なぜかクリスマスは心がうきうきします！？



いつの間にかカレンダーも最後の1枚になりました。街にはクリスマスツリーやイルミネーションが目立つようになりました。我が家はクリスチャンではありませんが、子供たちが小さい頃は毎年クリスマスのお祝いをしていました。

小さなツリーを飾り、子供に分からないようにそっとプレゼントを置いて…子供が大きくなってからは家庭でクリスマス気分を味わうことは少なくなりました。それでも、この時期はなぜか心が浮き立ちます。『今年は何をプレゼントしようかな？』忙しい中、頭を悩ませて買い物をするのが、私にとって一番幸せな時間です。皆様も素敵なクリスマスをお過ごしされますように。**メリー クリスマス！**



## 「高尿酸血症」は 6!7!8!

高血圧、糖尿病、高脂血症とならんで、**高尿酸血症**(血液の尿酸が高い)は、代表的な生活習慣病の一つです。血液の尿酸が高いと、痛風発作をきたすだけでなく、動脈硬化も進行してしまいます。したがって、健康診断で尿酸が高かった方は要注意です。今回は、尿酸の「6!7!8!」について解説します。

- ◇ 尿酸値が 7 mg/dl を超えると高尿酸血症です。
- ◇ 尿酸値が 8 mg/dl を超えると、治療が必要です。
- ◇ 尿酸値を 6 mg/dl 以下になるようにコントロールします。

それぞれの数字を取って、「尿酸の 6・7・8 のルール」と言われています。これは、覚えやすい目安ですね。

高尿酸血症の原因には、体質も関係しますが、食生活やストレスなど生活習慣が重要であると考えられています。特に、食生活が欧米化してから患者数が著しく

増えています。魚介類や肉類、レバー等の内臓系、イワシ、アジ、エビ、煮干し、かつお節などの取りすぎは危険です。アルコール類も尿酸を増やします。他の生活習慣病と異なり、高尿酸血症は圧倒的に男性に多い病気です。しかし、女性も更年期になると、急に尿酸が高くなる場合があるので注意が必要です(コレステロールも同じです。更年期をすぎると悪玉コレステロールが増えてきます)。

さて、高尿酸血症を抑えるためには、どうしたらよいでしょうか。(1)肥満の解消(2)プリン体の摂取制限などの食事療法(3)飲酒制限(4)適度な有酸素運動(5)ストレスの解消—など生活習慣の改善が大切です。

十分に生活習慣改善の効果がでない場合や、痛風など症状がある場合、その他の合併症がある場合には薬物療法が行われます。



### ☆ スタッフから ☆



次女の七五三前撮写真での苦戦話の続きです。もう一度着物を着て参拝したいという希望で、衣装の予約をし先日七五三を済ませました。当日期待は裏切られ、更衣室で脱走し、やっとの思いで着付けが出来たと思ったら、今度は長女が嫉妬で怒り始め…！ 2人してテンション下げ、神社でも泣かれ写真も撮れず、散々な七五三でした(涙)。同性の年子の大変さなのか、親のしつけが悪いのか…

現在も子育て奮闘中です👍

(受付事務 Y.E.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。

みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>