

新年おめでとうございます。

お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
病院通いをしている我々が健やかというのもおかしいのですが、こうしてクリニックに通えるということは元気な証拠。

私はここに通い始めて10年以上になりますが、ご存じのように診察を受けるだけでなく、いろいろな運動のプログラムも増えていますので出来るだけ利用しています。2階でのエクササイズ、街に出て市内歩き、大宰府等の名所旧跡めぐり、桜の時期の花見、年に一度はバスツアー等々。「歩き」「ジョギング」から「ランニング」「マラソン」まで、とにかく体を動かすチャンスに不自由はしません。大濠公園一周から、市内マラソン、ついにこの私もホノルルマラソンまで走ってしまいました。おかげで病と仲良く付き合うことが出来るようです。

今年スケジュールが「お話し会」（毎月第二金曜日 2階で開催）でワイワイと打ち合わせされています。まず楽しいこと、体を十分動かすこと、お金をかけないこと、時間もかけないこと・・・4月の花見までは決まってきました。今年が良い年となりますように。

歩の会会長 津崎 成幸



初春のお喜びを
申し上げます

平成25年 1月



2013年 新春号

〒815-0071
福岡市南区平和1-4-6
発行：南星江内科クリニック
歩の会事務局
TEL 092-534-1000

感染症の予防について

寒い日が続いていますね。皆さん体調管理はできていますか？風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどさまざまな感染症が流行します。下記の感染症対策を参考にして感染症を予防し、冬を元気に乗り越えましょう。

※糖尿病患者は感染症にかかりやすく悪化しやすいと言われます。

< なぜ感染症にかかりやすいの？ >

人の体は、体内に侵入しようとするウィルスや細菌と常に戦っています。これらを感染防御機能と言いますが、糖尿病では高血糖状態になることで、この感染防御機構が容易に破綻してしまいます。

高血糖になると・・・

血液中の白血球の動きが弱くなり、細菌やウイルスと十分に戦うことができなくなり、**抵抗力が低下**します。

⇒ 風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります



< 感染症の予防策と対策 >

○こまめに手洗いうがいをする ○マスクの着用、人ごみを避ける ○インフルエンザワクチンの予防接種を受ける

○早めの受診で悪化させない

(近医でも受診できない場合は、市販の薬を飲む。ただし、血糖を上げる薬もあるので相談する)

○必要な検査を受ける (胸のレントゲンなど) ○水分を十分に摂る (最低1日1リットル)

< 感染症にかかったときの注意事項 >

※ **糖尿病の人が、感染症など糖尿病以外の病気にかかったときのことをシックデイ**といい、特別な対処が必要です。

○ 血糖値が上昇します …ストレスホルモンが多く出て、インスリンが効きにくくなります

○ 自己判断で薬物療法を中止しない …経口剤やインスリン注射を自己判断で中止するのは危険。食量や血糖値に応じて薬を調節する必要があり、調節の仕方はあらかじめ主治医に確認しておきましょう。

○ 運動療法は一時控え、適切な時期に再開する

○ 体力をつけようとして食べ過ぎない …いつもと同じ程度の食事ができるのであれば、それで十分です。

～ H24年 活動報告 ～

※赤文字はお散歩会 青文字は年間行事 緑文字はお話し会で実施

1月	三社詣	7月	祇園山笠巡り
2月	植物園	8月	ボーリング会
3月	大濠・舞鶴 梅見物	9月	糸島バスハイク・フラダンスビデオ鑑賞
4月	太宰府 桜見	10月	のこの島・減塩しょうゆ試食会
5月	博多・寺町散策	11月	友泉亭公園
6月	もーもーランド油山牧場	12月	ボーリング大会
	・低糖質菓子試食会		

～H25年 行事予定～

1月8日(火)	三社詣
2月19日(火)	博多座・歌舞伎見学
3月	舞園・梅の花見
4月21日(日)	ウォーク大会(春日公園)
5月	かまど神社・新緑見学

※予定は変更になることがあります