



# 川井クリニック NEWS

2014 年 10 月 11 日 発行

## 糖尿病と感染症

院長 山崎勝也

今年も夏は暑かったのですが、8 月末の台風で一気に涼しくなり、暑さもぶり返さずにそのまま秋になりました。今が一番過ごしやすい時期で、もう少しすると寒くなってきそうです。夏の暑さが尋常ではないので、外での運動がしにくかったのが、ちょうどよい気候になり、今の内に運動習慣を身につけて、冬にも運動を継続できればいいのではないのでしょうか？



さて、今回は糖尿病と感染症について書いてみたいと思います。糖尿病では免疫機能の低下や血流障害による感染症に対する防御機構が破たんし易いことが原因で、**様々な感染症が起き易い**ことがわかっています。足の検査で**水虫**があると言われた方もいると思いますが、水虫も白癬菌というカビの一種で起こる皮膚の感染症です。夏で足が蒸れ易い時期に、足の指の間の皮膚が脱落して痒みを認めたら、足白癬症の可能性もあります。これらには足の清潔とともに、抗真菌薬を塗布します。また、足の爪が白く厚くなる**爪白鮮症**もよく見られます。その他、**靴擦れなどの傷から化膿**することもあります。これらを**予防、早期発見するためには普段から異常がないか足を見る癖をつけて下さい**。検尿検査では尿に白血球を認める**膀胱炎**も糖尿病ではよく

見られます。膀胱炎では、頻尿や残尿感、排尿痛などの症状が見られます。さらに細菌が膀胱から腎臓に行くと、左右の腰痛を伴い高熱が出る**腎盂腎炎**になります。膀胱炎になったら抗生剤内服しながら、水分を多めに取って、おしっこを我慢しないで、尿を膀胱に長く溜めておかないようにします。また最近では、糖尿病では**歯周病**が多いことも分かっており、糖尿病の第 6 の合併症とも言われています。歯周病は**血糖コントロールを悪化させたり、心臓の血管障害との関係も報告**されています。歯肉が腫れ、出血をしたりした場合は歯周病を疑い、歯科への受診をお勧めします。歯石の除去や正しい歯磨きが歯周病の予防には重要です。

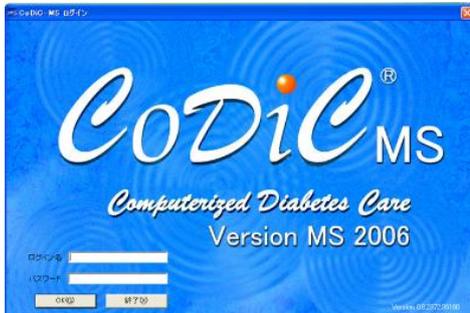
もう一つ重要な感染症が**肺炎**です。肺炎は癌、心筋梗塞に次いで、日本人の死因の 3 番目で、糖尿病患者さんでも同様に多く認めます。これから冬に向かって、肺炎の患者さんも増加する季節です。肺炎では一般的には**高熱が出て、黄色（または褐色や緑色）の痰を伴った咳**が出ます。時に胸痛も伴うこともあり、このような症状が続いた時には肺炎を疑って診察や胸のレントゲン検査が必要になります。ただ、**高齢者ではこれらの典型的な症状がなく、元気がない、急に食欲がなくなった**などが肺炎の症状のこともあります。テレビの CM で見られた方もおられるでしょうが、2014 年 10 月から高齢者の**肺炎球菌ワクチン**が定期接種になりました。今年度末で、65、70、75、80、85、90、95、100 歳になる方と 101 歳以上の方が対象で、今回初めて肺炎球菌ワクチン接種をする際に市町村から補助が出ます（補助は各市町村で異なる場合があるのでご確認ください）。対象となる方はインフルエンザの予防接種同様、ワクチン接種をご検討下さい。



今回は糖尿病と感染症についてでした。糖尿病の患者さんでは、感染症は重症化し易いので、予防や早めの対応が必要です。

# CoDiC (コーディック) をご存じですか?

理事長 川井 紘一



私は開院時に川井クリニックの運営理念として 1)患者のニーズを医療者が共有する、2)情報開示、3)情報発信の3項目を掲げました。1)に基づきコメディカルスタッフを指導してきましたが、私自身としては“糖尿病専門医”としてだけでなく“かかりつけ医”として、患者さんの悩みを受け止められるべく他疾患に関する医師会の勉強会に参加するとともに、近隣の医療機関との交流を心掛けてきました(つくば市医師会地域医療連携委員会委員長、茨城県保険医協会副会長)。

2)については院内掲示や健康手帳等を通し、3)については学会発表・論文発表に加え、医療関係者の勉強会での講師として情報発信してきました。2、3)を実践するには、当院通院患者さんの診療データを管理する必要があります。

幸い当院開院に合わせ CoDiC という糖尿病患者の診療データを管理するコンピューターソフトの開発があり、私もそのソフト作成にアドバイスする事で、CoDiC を当院に導入。開院以来、来院された全ての糖尿病患者さんのデータがそのソフトに蓄積されています。そのデータを用いると、表の如く 2014 年 9 月 30 日現在 5784 名の患者さんが来院(内、1 型糖尿病 397 名、2 型糖尿病 5359 名)しており、**現在通院している方は 3081 名**(男性 2045 名/女性 1036 名、平均年齢 62.0 歳)いることが判ります。電子カルテにも診療に関係したデータは蓄積しますが、蓄積した糖尿病に関連するデータを研究目的に合わせ抽出する事は想定していません。そこで、CoDiC に電子カルテを連携させ、糖尿病関連データを CoDiC に移行することで、診療や研究に利用しています。例えば、1 年に 1 度皆さんに渡す『健康記録』や採血室前に掲示されている『HbA1c の月毎の分布』等は CoDiC を利用して作られています。

研究発表にも CoDiC の利用は欠かせません。10 月 6 日が演題募集締切日であった来年 1 月 24 日(土)に横浜で開催される“第 52 回日本糖尿病学会関東甲信地方会”には、「**10 年以上当院定期通院 2 型糖尿病患者の HbA1c 値と病態変動の関係**」というテーマで当院での治療結果を発表する予定です。その結果の一部をお知らせしますと、当院に 10 年以上の通院歴がある方が 950 名程あり、その内 750 名程度の方が今も定期通院されています。これらの方の過去 10 年間の HbA1c 平均値を求め、合併症である網膜症・腎症の様子をみると、**網膜症進展率は平均 HbA1c6.5%未満だと 7.7%と少ないですが、HbA1c が高くなるにつれ徐々に増加、平均 HbA1c9.0%以上では 32.6%になりました。**一方、**腎症進展率は HbA1c7.0%未満で 20.8%、HbA1c8.5%までは横ばいでしたが、HbA1c8.5%を超えると急に上昇し、HbA1c9.0%以上では 55.8%となりました。**平均 HbA1c が 7.0%未満の方でも合併症が進行するのは気になるのですが、進行する方は糖尿病の治療を開始するのが遅く、**HbA1c が高い期間が長かった場合や年間の HbA1c の変動が大きい**(治療中断や季節毎の生活状況の変化で)場合にそうなる事も判りました。1 年間を通じ、HbA1c に大きな変動がない生活を送って下さい。

今回は CoDiC を紹介し、川井クリニックでの CoDiC の利用についてお伝えしてみました。



## 川井クリニックの登録患者

2014年9月30日時点

全登録患者数 7009名

- > 糖尿病患者 5784名(82.5%)
  - 1型 397名(6.9%)、2型 5359名、その他(妊娠含む)28名
- > IGT 414名、高血圧 251名、高脂血症 127名、痛風78名  
甲状腺疾患 173名、その他 182名

### 【定期通院中糖尿病患者(3081名)の臨床像】

診断名	1型 266名(8.6%)、2型 2807名、その他 8名
性別	男性 2045名、女性 1036名
平均年齢	62.0±0.2歳(13歳~94歳)
平均罹病期間	13.6±0.2年(0年~66年)
平均通院期間	7.3±0.1年(10年以上通院患者1058名)
平均HbA1c	7.34±0.02% (5.0%~15.1%)

“Tsukuba Kawai Diabetes Registry”

Tsukuba Diabetes Center, Kawai Clinic, since 1996

# スタッフ便り



## インフルエンザ予防接種のご案内

気温が急に下がり、インフルエンザが心配される季節になりました。インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によっておこる病気で、インフルエンザにかかった人が咳やくしゃみなどをすることにより、ウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。症状は突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、喉の痛み、咳、鼻水などもみられますが、一般的な風邪の症状に比べて全身症状が強いのが特徴で、油断すると肺炎を併発したり重症化することもあります。



予防策としては、まずはワクチン接種です。注射してから効果が表れるまでに2週間ほどかかり、その後5ヶ月間は持続します。当院では10/4~12/13の期間、予約なしで受付しています。予防接種を受けたからといってインフルエンザにかからないわけではありませんが、軽くてすみます。インフルエンザウイルスは乾燥した空气中で活発化するので、湿度の管理をし、流行期の外出時は人ごみを避けましょう。またうがい、手洗いに加え洗顔も効果があります。体力が落ちるとかかりやすくなるため、バランスの取れた食事をし、十分に睡眠をとることなど、予防を心掛けることが大切です。(看護師・森岡順子)

## 診察券の取扱いについてのお願い



2009年1月より予約システムを導入し、5年が経ちました。当院の診察券はプラスチックタイプや紙の診察券とは違う書き換えの出来る診察券です。最近、名前や予約日の印字が薄くなってしまったと患者様からの問い合わせがございましたが、以下の点にお気をつけ下さい。

◆診察券に文字を記入したり(鉛筆でも不可)テープやシールを貼付しないで下さい。熱転写で印字をしているので、そうすることでインクが溶けて機械の故障の原因となります。

◆熱転写による診察券の耐久年数は20年以上(保管方法により異なるが数百回使用可能)とされていますが外部による摩擦に弱いので保管の際はお気をつけ下さい。お財布等に入れて診察の度に出し入れする程度なら問題はないとのことですが、



◆当院の診察券は予約表になっています。診療の際にはお持ち頂き、診察終了後には予約日を印字してお帰り頂いています。紛失なさないようお気を付け下さい。

尚、紛失や破損による再発行の際には、再発行料(100円)を頂戴しております。診察券は大切に保管して頂けますよう、ご協力よろしくお願い致します。(医療事務・平林扶美枝)



## 検査室から

採血室での検査の流れは、予約時間、受付時間、検査内容で変動しますが、予約の方を優先しております。採血以外の検査(眼底検査・心電図・胸部X-P・頸部エコー・自律神経など)があればそちらを先に検査させていただく場合もございます。私たちスタッフも、採血や検査までの待ち時間をできるだけ短く出来るよう努力しておりますので、ご了承ください。

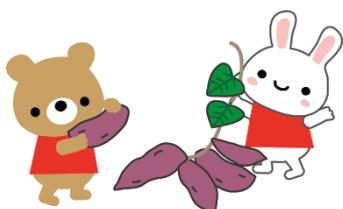
これから、寒くなり、厚着をされる方が増えてきます。採血前は、お待ちの間に上着を1枚脱いで腕が出せるように準備をお願いします。検査の待ち時間の短縮に繋がるかと思えます。また、血液サラサラの薬を飲んでいる、手荷物が多い、すぐにトイレに



行かれるなど採血部位を抑える時間がない時には止血バンドをさせていただいております。お手数ですがバンドは、診察や検査時にお返してください。止血バンドをしなかった場合は、押さえてお待ち下さい。採血後に荷物を持った、血圧を測ったなどで出血されている方も見受けられます。皆様のご協力をお願い致します。(看護師・片貝貞江)

## 療養指導室より

秋から冬にかけて、血糖コントロールが乱れる傾向がみられます。これからの季節、旬な食材が豊富に出て



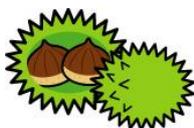
きます。果物の柿(干し柿)やみかんは、自宅で摂れたものや箱買いをして、つい食べ過ぎてしまうといったことが多いようです。果物の中に含まれる果糖は、摂りすぎると中性脂肪の上昇や肥満へとつながります。1日1単位(80kcal)を目安に、なるべく日中の食事時に一緒に摂るよう心がけましょう。



他にもブドウ・梨・リンゴ・新米・栗・焼き芋・干し芋・もち等の糖質を多く含む食材がありますので、糖質の過剰摂取

に注意しましょう。また年末年始はクリスマス・忘年会・お正月・新年会とイベント事が重なり、食事内容が乱れる方も多いようです。イベント事がある際は、その前後の食事

でカロリー摂取量を調整することを心がけましょう。寒さなどによる運動不足も、血糖コントロール悪化の原因のひとつでもあるので、こまめに身体を動かすことも大切です。



(管理栄養士・高信愛)

しいメニューにしました。豆乳担々麺・セロリと干しえびの和え物・モロヘイヤともずくの酢の物、ミルフィーユ風デザートで合計571kcal、カルシウム

も536mgと1日分が十分補える量です。調理後は管理栄養士から「骨を丈夫にして骨粗鬆症を防ぐポイント」の講義を行いました。骨を丈夫にするためのポイントとして、カルシウムの吸



収を助けるビタミンDや骨の形成を促すビタミンKの多い食材を利用したバランスの良い食事を心がけることや、筋肉の低下を防ぐ適度な運動(日光浴)についての勉強をしました。会員の皆さんからは地元の食材を利用して家庭でも簡単に調理できるので、毎日コツコツと取り入れて行きたいとの感想を頂きました。

次回の調理実習は、リクエストにお答えして缶詰を上手に使った料理を予定しています。楽しく、勉強になる調理実習を心がけていますので桐の木会に皆様も是非ご参加ください。

(管理栄養士・中島弘美)



## 年末年始と1月臨時休診のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
12/21	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

■ 休診日

誠に勝手ながら、2014年12月30日(火)~2015年1月4日(日)は年末年始の休診とさせていただきます。また、第52回日本糖尿病学会関東甲信越地方会へ参加する為、2015年1月24日(土)も臨時休診とさせていただきます。皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、宜しくお願い致します。

# 桐の木会活動予定

## 平成26年度第1回調理実習

7月30日(水)豊里交流センターにて「骨粗鬆症対策として、骨を丈夫に保つための栄養」をテーマに調理実習を行いました。主食には麺を使って涼