

2013年

6月

tsuji-hojun-clinic.com

辻保順医院だより

<第24号>

医療法人社団保順会 辻保順医院

埼玉県東松山市新郷 29-3 電話 0493-23-9045

院長 辻 守史

発行日：5月31日<編集 奈良幸子>

オールド・ライカ



院長 辻 守史

30年ほど前、銀座の老舗カメラ店、ふらっと立ち寄って手にしたライカ（カナダ製 M4-P・並

輸入品）、値段も手が届く。著名な写真家が好むブランド、きっとよい写真がとれるのだろう？憧れのメカニカル・カメラ、衝動買い。標準50mmに広角レンズも併せて購入。カミさんには内緒（すぐバレた）。結局愛機とはならず、10年ほどで同じジャンルの国産オートフォーカスカメラに下取り交換、フルセットでもおつりが来た。懲りているはずなのに、再びワンクリックでネット購入。今回はさらに古いバルナック型。フィルムをつめてシャッターをきるまでの儀式が、デジタルカメラに慣れきつ

5月より、特定健診が始まりました☆

生活習慣病シリーズ（高血圧・高脂血症）バックナンバーあります！



生活習慣病について☆ パート3 <糖尿病>



今月のテーマは<糖尿病>です。（高血圧症・高脂血症、バックナンバーをご覧ください☆）

自覚症状が分かりにくい生活習慣病・・・糖尿病の初期症状には、どんなものがあるのでしょうか？
☆のどが渇く ☆多量の尿が出る ☆何もしないのに体重が減る・・・これらは、高血糖による典型的な糖尿病の初期症状です。

糖尿病の合併症は？

糖尿病神経障害は、末梢神経に影響して「手足のしびれ」といった症状が出ます。糖尿病網膜症は、目の奥にある網膜の血管が悪くなり、視力に影響が出たり、白内障や失明する場合があります。日本では、成人の失明原因の第1位が糖尿病網膜症です。糖尿病腎症は、高血糖が続くことにより、腎臓の機能が損なわれる病気です。腎不全になってしまうと尿を作って外に排出できなくなり、人工透析が必要になります。人工透析は、大体週に3日ほど通院し、数時間横になりながら体に溜まっている尿を抜き取る治療です。仕事や日常の生活にも影響が出てしまいますので、透析はとても大変な治療です。

糖尿病神経障害
糖尿病網膜症
糖尿病腎症



太っていると糖尿病になりやすい？

厚生労働省による「糖尿病実態調査」では、体重が重い人ほど糖尿病にかかりやすいことが報告されてい

ます。糖尿病予防は、肥満を解消することが第一のようです。

肥満の基準は？

肥満の基準には、BMIという基準が使われています。これは、病気が一番少ない体重を統計的に割り出したもので、BMIが「22」が最も病気が少ないと言われています。

☆計算してみよう☆

判定 BMI

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

標準体重 = 身長 m × 身長 m × 22

18.5未満…低体重
18.5以上 25未満…普通体重
25以上…肥満



肥満を防ぐことは、いろいろな生活習慣病を予防することにも繋がります。

自覚症状が出にくい生活習慣病、ついつい放ってしまいがちですが、通院が必要になる前にできることからひとつずつ・・・生活習慣見直してみませんか？**辻保順医院ホームページアドレス tsuji-hojun-clinic.com 随時更新中！**