

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

# “薬師かわら版”

発行者 院長 鈴木 慎二



待合室

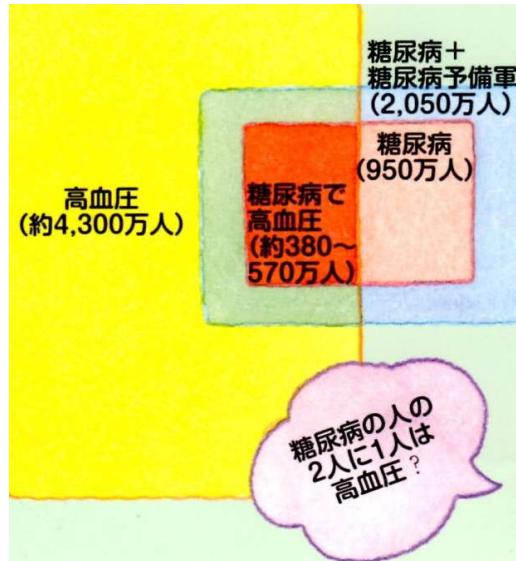


待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

## “糖尿病と高血圧の関係”

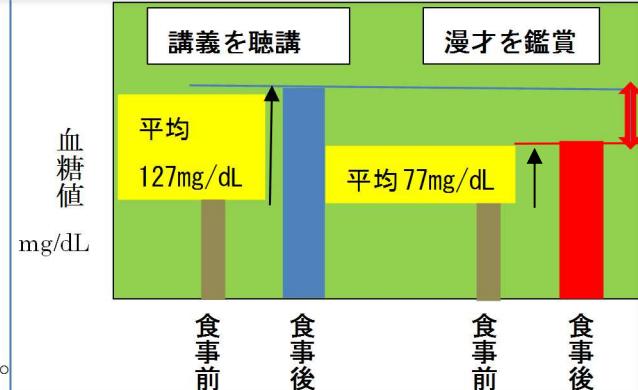
国内の高血圧患者は約4,300万人、糖尿病患者は予備軍を含め2,050万人と言われています。糖尿病の人は血圧が高くなりやすく40~60%の方が高血圧を合わせ持っています。(右図参照)

糖尿病も高血圧も症状のないまま進行し、さまざまな合併症を引き起こします。脳卒中や心筋梗塞なども糖尿病と高血圧が影響し合って動脈硬化が進行して発症します。また、高血圧により、糖尿病性腎症が急速に進みます。血糖値とともに血圧のコントロールの成否が、いつまで元気で生活できるか、その人の人生を大きく左右します。



**教えてください!** **問**『「病は気から」と言われますかが気の持ちようで血糖値も変わりますか?』

**答**19人の糖尿病患者の方に総エネルギー量500kcalの弁当を食べて頂いた後に専門的な講義を40分間聴講した場合と漫才を40分間鑑賞した場合の血糖値を測定。その結果、漫才を鑑賞した後の血糖値上昇が大幅に抑えられました。(右グラフ参照)笑いは身体に良いようです。



## 掲示板

### ○13価肺炎球菌結合型ワクチンの接種について

65歳から定期的に接種されている肺炎球菌のワクチンとは別の肺炎予防のワクチンを当院でも接種できます。商品名を「プレベーナ13」と言い、以前から主に小児に使用されていたものです。平成26年8月から65歳以上の方にも適応が拡大され、高齢で肺疾患をお持ちの方、免疫低下があり、肺炎の重篤化が予見される方などには肺炎予防の有効な選択肢となります。

このワクチンは季節を問わず接種でき、一度接種すると、その後の接種は必要ありません。

接種料金は9,000円(税込)です。

クリニック てんし  
白衣の天使

皆様には平成29年の新春を希望も新たに迎えられたこととお慶び申し上げます。

今年も「薬師かわら版」は皆様の治療や日常生活に役立つ情報の発信に努めてまいります。



(薬師山からの初日の出)