みわ内科クリニック　　第11巻　第10号　　発行日　平成29年10月

クリニック通信　はなみずき

特定健診実施しております。お早めにお受けください。
次のオレンジカフェは10月19日（木）です。
三輪英人医師は10月28日（土）は休診させていただきます。

糖尿病1000万人時代の到来

先日の新聞報道もありましたが、2016年度の厚生労働省の国民健康・栄養調査の結果、国内で**糖尿病が強く疑われる成人が一千万人を上回ることがわかりました。**男性の16.3%、女性の9.3%に相当します。男女ともに高齢になるほど、糖尿病合併の比率が高くなっていることから、人口の高齢化が主な原因であろうと考えられています。

高齢になると血糖を下げるホルモンであるインスリンの分泌が悪くなりますから、糖尿病になりやすいわけです。今後、さらに高齢化が進みますと糖尿病患者数はますます増えてくると予想されます。

糖尿病はまさに万病のもとです。腎臓や網膜、末梢神経などに合併症をおこします。脳梗塞や心筋梗塞などの原因にもなりますし、さらに、糖尿病は認知症の発症の重大リスクの一つでもあります。

糖尿病を放置しないでください。健康診断等で「血糖が高い」「糖尿病が疑われる」と言われたら、そのままにしないで医療機関を受診して相談してください。糖尿病はしっかり対処・治療することが大切です。生活習慣の改善、食事バランスの見直しを行い、さらに必要に応じて血糖の正常化をめざすさまざまな治療薬があります。**糖尿病を早期に診断して、早期に対処・治療を開始すること。**これが大切です。

Dr. みわの一口コラム：　インターネット詐欺に要注意

これだけ注意喚起されているのに振り込め詐欺被害は増えているようです。被害にあわないためには『私は大丈夫』と過信しないことが大切です。インターネット上の詐欺も多発しています。詐欺の手口はどんどん巧妙になり、要注意です。大企業でも騙されることもあるとの事。私も仕事上のやり取りをメールですることが多いのですが、用心のため怪しいと思ったメール、特に外国からのものはすべて開かずにごみ箱に捨てます。ところが、最近困った事が。先日京都で開催された世界神経学会に出席しました。登録後発表日の連絡を待っていたのですが、なしのつぶて。『おかしいな?』『あ!!』国際学会なので学会の連絡はすべて外国から、毎日捨てていたメールの中に大切な連絡があったのです。気が付いた時にはごみ箱も空。その後は、タイトルと差出人は確認することにしました。インターネット詐欺怖いですね。

～～～　特集　～～～

フレイル（その3）「フレイルを見つけ出す」

先月までフレイルとは何か？
次にフレイルの3つの要素について述べてきました。
フレイルになるのではないか？もうフレイルになっているのではないか？心配な方もおられるかも知れませんね。
さて、フレイルを見つけ出すためには、どのような方法があるのでしょうか？参考までに、広く用いられているフレイルの評価方法を示したいと思います。5つの項目からなります。

①　体重減少
6か月で2～3キロの体重減少がある

②　筋力低下
握力：男性26kg未満、女性18kg未満

③　疲労感
（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする

④　歩行速度
通常歩行速度　1.0m/秒未満

⑤身体活動
①軽い運動・体操
②定期的な運動・スポーツ
上記①②をいずれもしていない

以上の①～⑤の項目のうち、該当項目数が、3項目以上ある場合には、フレイルかもしれません。1～2項目の場合には、フレイル前段階（予備軍）かも知れません。

どうでしたか？

☆ スタッフから ☆

先日、山梨へぶどう狩りに行ってきました。食べ放題にワイン造り体験つき。ぶどうを堪能し、大きく美味しい房を選びワイン造り開始。大きな桶に長靴で入りぶどうを踏み潰します。踏むのは少し罪悪感…でしたが、満遍なくしっかりつぶすと薄ピンクから赤い果汁に。試飲したしぼりたて100%の生ジュースは格別!!ワインが楽しみになった瞬間でした。ラベルを作り体験終了。12月に手作りワインが届きます。今からクリスマスが待ち遠しいです。

（受付事務　S.K.）

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