




会員の皆さん、こんにちは。7月19日に岐阜県内では今年初の猛暑日となり、その後も連日今年最高の暑さを更新しておりますが、体調など崩されてはいないでしょうか。暑さに慣れていないこの時期だからこそ、いつも以上に体調管理には注意したいものです。

さて、今月も糖尿病公開教室のオンライン配信を予定しております。最近のスマートフォンやアンドロイドの場合、標準搭載のカメラでQRコードの読み取りができるものもあります。オンラインは敷居が高くて抵抗があるという方も、この機会に是非、ご参加ください。

今月は、4月から当科に入職した正村先生に、「さかえ」の読みどころを紹介していただきます。



本年度入局しました、正村 友基と申します。どうぞよろしくお願いいたします。今月号の『さかえ』の特集1は『熱中症の対策と予防 (p.4)』、特集2は『糖尿病と肝臓 2型糖尿病患者さんに多いNAFLDとは? (p.17)』になっております。

暑い日が続いておりますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。ニュースでも「連日の猛暑日」「熱中症とみられる症状で搬送」といった言葉をちらほら耳にするようになってきました。「熱中症は怖いけど、具体的に何に気を付ければ良いかわからない」そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか。特集1では、行動の工夫、衣類の工夫、住まいの工夫の3本立てで、熱中症対策について、分かりやすくアドバイスしてくれています。衣類の工夫では、最近のマスク事情も踏まえて、熱中症対策と感染症対策の両立についてイラスト付きで解説されております (p.5 図2)。また、暑くて食事がとれない、喉が渴いた感じがしない、水分をとる習慣がない、などのどれか一つでも当てはまった方は脱水に注意してください。朝起きた時に加えて、10時、昼食後、入浴前後など時間を決めて、コップ1杯の水分をとる習慣をつけてください。食事から約1Lの水がとれる一方で尿や汗から1日約2.5Lもの水分が抜けています。こまめに水分をとることを心掛け、脱水や熱中症対策をしていきましょう。

特集2では、「非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)」に注目して、2型糖尿病と肝臓との切っても切れない深い関係について解説されています。聞きなれない単語で、なんだか難しそうだし、私には関係ないわ、なんて読み飛ばさないでくださいね。NAFLDの我が国の有病率は25%から30%と言われており、2型糖尿病患者さんにおける有病率は約60%と報告されています。

NAFLDを放っておくと肝臓の繊維化が進んでしまい、結果的に肝がんや肝硬変になることもあるそうです。健康診断の結果が手元にある方は、Fatty Liver Index (FLI) や FIB-4 Index といった、脂肪肝の予測式や肝臓の繊維化の予測式を活用しながら、ご自分の肝臓の具合をぜひ確認してみてください。インターネットのサイトに、数値を入れていくだけで簡単に計算できます。

まだまだ暑い日が続きそうですが、クーラーのある部屋で水を片手に、ご自分の肝臓と向き合う休日もいかがでしょうか。

