

つかさ会 会報



2022.4 月号

つかさ会の皆さま、こんにちは。すがすがしい若葉の季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。5月8日にはつかさ会総会、春の講演会を予定しております。現地とオンライン配信によるハイブリッド開催を予定しておりましたが、昨今の新型コロナウイルスの流行状況を鑑み、オンライン配信による開催のみに変更させて頂きました。直前のお知らせとなり、また会場にお越し頂く予定であった会員の方々には大変申し訳ありませんが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

今回は、西7階病棟看護師の田中さんに「さかえ」の読みどころを紹介していただきます。



西7階病棟看護師の田中 早紀と申します。どうぞよろしくお願い致します。

今月号の「さかえ」の特集は、「メタボリックシンドローム(P.7)」と「新型コロナウイルス感染症について(P.17)」です。

まず、「メタボリックシンドローム」についてですが、みなさんも「メタボ」という言葉を聞いたことがあるのではないのでしょうか。メタボの判定には腹囲や血糖値、コレステロール値が指標になります。メタボは、肥満や糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの多くの領域が関係しており、動脈硬化を引き起こし心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしかねません。糖尿病に関して言うとインスリンの働きを弱め、インスリン抵抗性を起こすため血糖値が上昇します。メタボは薬による治療を行わないのが基本ですので、治療としては「1に運動、2に食事、3に禁煙、最後に薬」とされており、要するに生活習慣の改善が治療となります。肥満でメタボに該当する人の体重を6ヶ月で3%減らすと、腹囲はたった2cmほど減るだけですが、内臓脂肪が減るために血糖値や血圧、中性脂肪などが低下し良い効果があることも報告されています。よく主治医が「痩せるように」と言うのも医学的な根拠があります。興味のある方はぜひP.7からの特集に目を通して見て下さい。



次に「新型コロナウイルス感染症」についてです。未だ流行の収束は見ておらず日々ニュース等で目にしない日はありませんね。特集の中では、症状や経過、治療、後遺症、ワクチンについて書かれています。また、糖尿病との関係についても書かれています。糖尿病患者さんは重症化リスクがあるということになるため不安に感じる方が多いと思います。また、ワクチン接種をした、または今後する予定のある方も多いと思います。いま一度新型コロナウイルス感染症に関する知識の習得と確認を行い、日々の感染対策を徹底していきましょう。



過ごしやすい季節になってきましたが寒暖差がある日々が続いていますね。体調管理に注意しながらお元気にお過ごしください。

