

# いちょうの会

発行元 医療法人明徳会(財団) 総合新川橋病院 糖尿病代謝内科 いちょうの会 発行責任者鈴木 孝典 編集 いちょうの会事務局

発行元住所 〒210-0013 神奈川県川崎市川崎区新川通 1 番 15 号 電話 [代表]044-222-2111

ホームページ <http://www.shinkawabashi.or.jp> ご意見・お問合せメール [info@shinkawabashi.or.jp](mailto:info@shinkawabashi.or.jp)

## インフルエンザワクチンのご案内

インフルエンザワクチン接種の季節になりました。インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染後 1~5 日の潜伏期間を経て、38 度以上の高熱や筋肉痛などの症状が急激に全身症状に現れる病気です。

当院でもインフルエンザワクチンの予防接種を行っています。

### 【川崎市高齢者インフルエンザ予防接種】

★川崎市民で接種日に満 65 歳以上の方

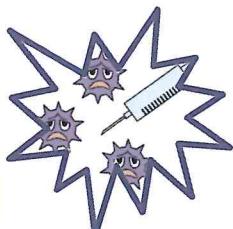
★60 歳以上で心・腎・呼吸器の疾患を有する方

上記の方は 2300 円【税込】で接種できます。（上記の 2300 円【税込】で接種できるのは平成 30 年 12 月 31 日まで期間中 1 回のみ適用）その他の方は、4000 円【税込】で接種となります。

当院での接種は、ワクチンが無くなり次第終了となっておりますので、ご希望の方は糖尿病代謝内科受付にお声をかけてください。診察当日の接種も可能です。

日本では 11 月下旬から 12 月上旬にインフルエンザのシーズンが始まり、1 月~3 月にピークを迎えます。

ワクチン接種後、2 週間目から 5 か月間ほど効果が持続すると言われています。ワクチンの効果が出るまで時間が需要です。ワクチン接種は流行る前に済ませることが重要です。まだ接種がお済みでない方は、早めに済ませることをお勧めします。



## 知っておきたい糖尿病のキホン 糖尿病患者さんの呼吸器感染症 特に肺炎に注意が必要

糖尿病患者さんは、血糖コントロールが不良の場合、肺炎リスクが高くなります。肺炎球菌など細菌に感染するとインスリンが効きにくくなるため、血糖が高くなりやすくなります。さらに、血糖値がうまくコントロールできていないと抵抗力が弱まり、細菌に対する感染リスクが高くなる悪循環に陥り、重症化する可能性もあるため注意しましょう。

肺炎球菌による肺炎を予防し重症化を防ぐには、5 年の間隔を目途にワクチンの再接種をしましょう。65 歳以上の人を対象とした公費助成が受けられる肺炎球菌ワクチンがありますので、主治医の先生と相談してください。



監修：荒木 厚

東京都健康長寿医療センター

内科統括部長

## 糖尿病と歯周病の関係性

糖尿病と歯周病の関係性について、皆さんご存知でしょうか？何となく済ませてしまいがちな口腔ケアですが毎日の継続したケアが重要です。

### そもそも歯周病とは？

歯周病とは、歯肉炎と歯周炎の二つに大きく分類されます。炎症が歯肉に限局したものを「歯肉炎」、歯を支えている歯槽骨が破壊され歯を失ってしまう事を「歯周炎」といいます。歯周病は成人が歯を失う最も多い原因の一つで、年齢とともに患者数は増加しています。歯周病の原因は歯に付着している「プラーク」という磨き残しの歯垢です。

### 糖尿病は歯周病を悪化させる

一見関係の無いように見えるかもしれません。が、糖尿病と歯周病には深い関係性があります。歯周病により、出血や膿を出しているような歯周ポケット（歯と歯肉の隙間の事）が存在すると、歯周ポケットから出て血流にのった炎症に関連する化学物質が、体内でインスリンを効きにくくしてしまいます。その為に糖尿病が発症・進行しやすくなります。

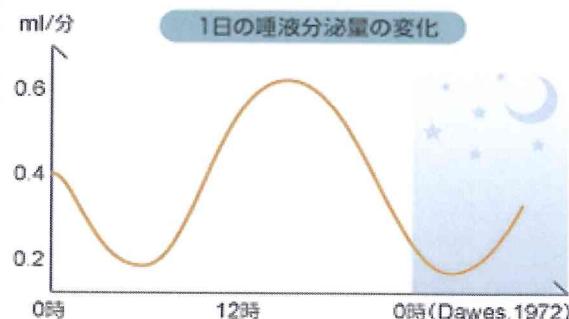
#### 『負のスパイラル』



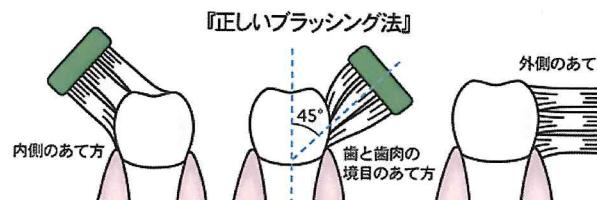
## 歯周病予防に効果的なケアを

歯周病を予防するためには毎日の口腔ケアが一番です。どんな方法が効果的なのか、自分の歯・歯茎にはどんな歯ブラシが合うのか、自分に合ったケアを見つけていきましょう。

歯磨きを行うタイミングは、毎食後と寝る前が理想です。特に重要なのが寝る前です。就寝中は唾液の分泌が減少する為、口腔内の細菌が繁殖しやすくなるので念入りに磨きましょう。



自分ではしっかり磨いているつもりでも、きちんと磨けていないこともあります。磨き残しの多い、①奥歯の後ろ ②歯並びが悪いところ ③詰め物・かぶせ物の周り ④利き手側の上下の歯の内側です。特にこの4つを意識して1本1本丁寧に磨きましょう。



「磨けている」と「磨いている」は違います。  
1本1本を丁寧に磨きましょう。

歯を大切に！！！

5階病棟 看護師

