

# H・E・C サイエンスクリニックニュース

発行所  
医療法人社団 一洋会  
磯子区洋光台4-1-4-102  
☎ 045-831-0031  
発行人 平尾 紘一  
<http://www.hecsc.net/>

## 全国糖尿病週間

2022年11月13日(日)～  
19日(土)

一般市民を含む関係者の方に十分な周知を行い、世界糖尿病デー当日を盛り上げるために、11月14日より前から啓蒙活動をおこない、各地域で工夫を凝らした活動を展開しています。

## ☆OK教室再開のおしらせ☆

11月16日(水) 第9回「気になるあのアブラ(脂質)って?!」  
12月14日(水) 第10回「同じ材料で違うレシピ」

(詳細は栄養士にお尋ねください)

## ☆ストレッチクラス再開のおしらせ☆

☆場 所 ヘルスエディケーション研修センター  
☆申込予約制 (各コース10名)  
☆参加費 1回300円

(HECサイエンスクリニックでチケットを購入してください)

☆参加当日の朝の体温をお聞きします。体温が37.5度以上の場合や体調がすぐれない場合は参加を見合わせてください。

☆参加者は必ず不織布のマスクを着用していただきます



月	水	木	土(第3のみ)
A.13:30 ～14:15	C.13:30 ～14:15	E.9:30 ～10:15	G.9:30 ～10:15
B.15:00 ～15:45	D.15:00 ～15:45	F.11:00 ～11:45	H.11:00 ～11:45

### 電話での申込

HECサイエンスクリニック  
045(831)0031

※緊急事態宣言等により中止する場合がございます。

※感染予防対策をしながらの開催となりますので、皆さまのご理解、ご協力をお願い致します。

## ★年末年始 休診のおしらせ★

2022年12月 2023年1月

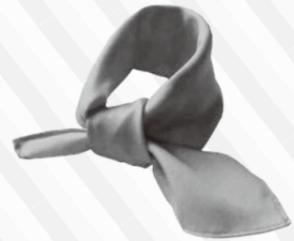
	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)
午前	診察	年末年始休診					
午後							
夜							

## H.E.Cサイエンスクリニック ブルースカーフ ウィーク

毎年恒例になっています。H.E.Cサイエンスクリニックでは、全国糖尿病週間の期間(11月13日(日)～19日(土))は、職員がブルーのスクarfを身に付けて糖尿病の啓蒙活動に励みます。



world diabetes day  
14 November



## 世界糖尿病デー

2022年11月14日(月)

11月14日は、2006年12月の国際連合総会で定められた「世界糖尿病デー(World Diabetes Day)」です。2022年に第16回を迎えます。

日本各地で、ランドマークや施設が糖尿病のシンボルカラーのブルーにライトアップされます。

神奈川県内では、14日に神奈川県庁本庁舎等がブルーにライトアップされました。(2021年)

## 診療案内

		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	一般	杉山 吉本	前田一 郷内	郷内 柴田	柴田 前田一	郷内 前田一	前田一 前田聡子
	予約	前田一(糖) 柴田(糖)	吉本(糖) ◎三箇	南(糖) ●小林		柴田(糖)	菊池(糖) (2週)杉山 (3週)本多
15:00～17:00	予約	☆郷内(糖) (1・3・5週) ☆柴田(糖) (2・4週) (前田一)	☆郷内 (月2回) (前田一)	北村(糖) ☆郷内(糖) 海老名(循)	休診	前田一(糖) ☆郷内(糖)	休診
17:00～18:30		休診	前田一	北村(糖) 海老名(循)		前田一	

(糖=糖尿病予約、循=循環器予約)

※2022年6月より、月曜日の17:00～18:30は休診となります。

※15時～18時30分の診療は全て予約診療となります。

※予約の変更は14時～17時の間に受付します。

※☆印の柴田医師、郷内医師の診療は16:00までです。

※◎印の火曜午前 三箇(さんが)医師は内視鏡検査を担当します。

※●印の水曜日午前の小林医師は腹部超音波検査を担当します。

\*サイエンスクリニックニュースのご意見・ご感想がありましたら、院内にあります「クリニックニュースへのご要望・ご意見箱」にご投稿ください。



災害時に備え普段からできること①

『エクササイズ』

台風の影響だけでなく、自然災害として地震や水害などが全国各地で起こっています。いつ自分の住んでいるところで起こってもおかしくない状況です。日頃から意識して災害に対する備えをしつかり確認し準備しておくことが大切です。

地域の災害リスクを知る

自宅周辺はもちろん、職場や普段良く訪れる場所などどのような災害リスクがあるのか、イメージしておくことが大切です。ハザードマップ、被害予想地図をチェックしておきましょう。

各市町村の防災担当窓口やHP、国土交通省のハザードポータルサイトで確認することができます。

避難経路を知る

自分のいる場所から、避難場所までのようなルートで避難するのか、具体的な情報を知っておきましょう。

自分の体力を知る

いざという時に、自分自身に「避難するための力」があるのか把握しておきましょう。迅速に避難できるかどうか、自分の体力や移動時間を知っておくことはいざという時の備えになります。

災害が起きたら必ずしも舗装された道を歩けるとは限りません。ガラス張りのビルの横やブロック塀の続く道、河川の近くは危険を伴うこともあります。いつも歩きた場所、災害が起きた時に危険な場所がないかチェックしたり、あえて坂道や段差、ぼこぼこした道を歩いてみたり、日頃のウォーキングから災害に備えてみましょう。そして、日頃から靴をしっかりと履く習慣を身につけておきましょう。避難所までの経路も2〜3コース想定しておくことをおすすめします。

私の靴には、災害に対する準備としてペットボトルの水、又はお茶の500mlを入れてあります。当然使い勝手が良いのは水ですが、意識して入れてあります。また、充電器や鉛やチョコ等のちょっとした捕食、常備菜なども入っています。出来るだけ靴の中を少なめにし、移動にも負担を掛けないようにしています。実際には、書類やパソコン、読まないのに本を持ち歩いています。そして、靴をしっかりと履く習慣が大切です。皆さんも一度見直してみてください。

次回は、災害時に備え普段からできる運動と避難生活等で生じる運動不足問題についてご案内致します。

乳酸菌飲料 栄養量 1

Table with 8 columns for different Yakult products and 10 rows for nutritional information including energy, protein, fat, carbohydrates, and other components.

\*Ca=カルシウム V.C=ビタミンC V.D=ビタミンD V.E=ビタミンE

ヤクルトHPより抜粋・加筆

美味健康

今月は「ヤクルト」です。人気急増中のヤクルト1000をはじめ、その他のヤクルトについて栄養量を比較しました。さとうに換算して考えるとたくさんの糖質が入っているのわかりますね。

教えて看護師さん!

「糖尿病と歯周病」

みなさん、ご自身の歯は大切にされていますか? 私はサイエンスクリニックに来る前は歯科口腔外科に勤めていたこともあり、歯磨きには少しだけ自信があったのですが... 先日、定期的なクリーニングのために歯科医院を受診した際に、歯科衛生士さんから厳しい指導を受けてしまいました。歯周病の恐ろしさを改めて実感したので、みなさんとも共有したいと思います。

「糖尿病と歯周病は相互に影響し合う」

糖尿病の患者さんでは、糖尿病でなく人と比較して有意に歯周病の発症率が高く、歯周病は糖尿病の合併症の一つとして認識されています。また、血糖値が高い状態が続いていると歯周病を悪化させると考えられています。一方で、重症の歯周病を放置すると、糖尿病を発症するおそれがあります。歯周病が悪化する可能性があります。歯周ポケットから血管を介して体内に侵入した細菌内毒素が、様々な機序を経てインスリン抵抗性を惹起するためと考えられています。

「歯周病とは」

歯周病は、歯周組織(歯肉、セメント質、歯根膜、歯槽骨)の慢性炎症性疾患で、生活習慣病の一つです。デンタルプラーク(歯垢)が歯の表面や歯肉との境目に付着し、除去が不十分であると歯肉炎を生じます。

それってなに?

低温やけど② ~予防~

低温やけどとは足に多いといわれています。足の

前回は、低温やけどの経験談を書かせて頂きました。皮膚は、44℃で3時間以上、46℃で30分以上の温度でダメージをうけ低温やけどをおこすといわれています。また、低温やけどは、高温のやけどと違って、皮膚の深い組織が傷つきます。経験談では、湯たんぽで低温やけどをおこしましたが、ホッカイロ、電気ストーブ、こたつなどでもおこります。そして、一番注意して頂きたいのが、これら暖房器具をつけたまま寝るのは避けて下さい。中でも温度の感覚がおちてくる高齢の方、神経障害がある糖尿病の方、皮膚が薄い小さいお子様などは、低温やけどをおこしやすいです。

最後に、今年の冬の暖をとるときは、低温やけどの存在も忘れずにお過ごし下さい。お気を付けてお過ごし下さい。