教えて!医学

糖尿病から足を守るために

川口市立医療センター

金澤 糖尿病内分泌内科



糖尿病は全身の血管が傷んでいく病気で、最も深刻な影響を及ぼすのは 「合併症」です。特に神経障害、網膜症、腎症は「三大合併症」といわれて おり、中でも神経障害は血糖値異常の早い段階から出現してくる合併症で す。神経障害は、ほかの合併症と比べあまり馴染みがないかもしれません が、実は糖尿病の診断を受けた人のうちの20%はすでに何らかの神経障 害を有しています。また、罹病歴が10年以上の患者に関しては、半数以上 のかたに神経障害があるといわれています。

康

この神経障害は、手からではなく足から、さらに両側同時に進行すること が特徴で、長い時間正座をし、立ち上がった時に感じる、足のビリビリ感 のような痛みや痺れといった感覚障害が主な症状です。そして、日中はさま ざまな活動を行っているため気が紛れてあまり症状を自覚しない一方、夜 間の落ち着いている時などには強く感じます。さらに症状が進行すると、患 部の感覚が低下し、痛みを感じにくくなります。そうなってしまうと、足に傷 ができても気が付かず、放置された傷口から細菌が侵入し、蜂窩織炎など の感染や潰瘍、壊疽などに進展し、最終的には足を切断しなくてはならな

くなります。このようにならないためにも糖尿病を 罹患しているかたは、両足に異常を感じたら早めに 医師に相談すること、そして何より自分の足に毎日 意識を向けることが重要です。水膨れや傷、腫れが あったらすぐに皮膚科の医師に相談しましょう。そ うした毎日の習慣や意識付けが自分の足を守ること につながります。



~妊娠中の歯の健康~

●妊娠中のお口の状況

妊娠中は心や体の変化だけではなく、お口の中の環境も大きく変化しま す。女性ホルモンの増加により、唾液の分泌量が減少し、歯肉が腫れやす くなります。また、つわりや体調不良により、食の好みの変化や飲食の回 数の増加に加え、歯磨きが十分にできないなど、虫歯や歯周病になりや すい状況になります。

●赤ちゃんの歯はお母さんのお腹の中にいるときから作られます 乳歯の芽は妊娠7週目頃、永久歯は妊娠4カ月頃にでき始めます。

お腹の中にいる赤ちゃんの歯を丈夫にするためには、妊娠期にバランスの 良い食事を取ることが大切です。お母さんが虫歯になり、痛みを伴う場 合、食事が進まず、十分な栄養がとれなくなる可能性があります。また、歯 周病の妊婦さんは、早産や低出生体重児のリスクが高くなるという報告 もありますので、赤ちゃんの成長のためにもお口のケアが大切です。

●妊娠中のお口のケア

- ・一日のうちで、つわりが軽く体調のよい時間帯に歯を磨く。
- ・"ぶくぶくうがい"を十分に行う。
- ・歯ブラシはヘッドが小さめのものを選ぶ。
- ・歯科医院でフッ素を塗布してもらう。



本市では妊婦さんの歯の健康を守るため、"マタニティママの歯 と口の健康教室"を開催しています。歯科医師からの「ママと赤 ちゃんの歯と□のお話」や「歯科健診」、歯科衛生士による「ブラッ シング指導」を行っており、講義だけではなく、どのくらいの力で 歯磨きをするのが良いか、実際に体験もできますので、ぜひご参 加ください。 +24ページ

> の普及と共に急速にその市場 000年以降インターネット

捉え、対戦しあうもので、

スポーツのように競技として

インゲームやビデオゲームを

ックスポーツの

略で、

オンラ

教科書を制作する会社に勤め

ぷよぷよのさまざま

オンライ

から会社を辞め、

プロプレー

ーとして生きていく決意を

普及に尽力したいという思 とに加え、eスポーツの発展

占

るた。

が拡大した。近年では新型

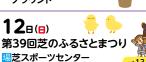
イベントスケジュー

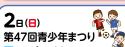
5 (祝)

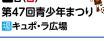
12_{B(B)}

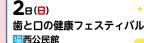
第36回みどりの地球号in安行

場安行スポーツセンタ グラウンド

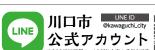














友人たちとの対戦では負けた れて、一緒に楽しんでいました ことがありませんでした」

貴

ヤーである。 の人気競技となった。大島さ 世界で大きく競技人口を増や 主催の大会も開催されるほど するプロのeスポーツプレー ム「ぷよぷよ」を専門に活躍 んは本市を拠点として、 し、国際オリンピック委員会 ム機とぷよぷよを買ってく -小学1年生の時に親がゲ ゲー

には日本初のプロライセンス 勢いそのままに、 失われた自信を取り戻した。 このころには、 2018年

たが、 とができず、 公式大会で見事優勝を果たし はぷよぷよを販売する会社の 見直した結果、2016年に み方や対戦相手との戦い方を ためにはどうすればよいかを 冷めることはなかった。 んできたぷよぷよへの情熱が よぷよから離れた時期もあっ 第に失われる自信。一度はぷ ーにも負けるようになり、 手がいた。その壁を超えるこ するなどその情熱を傾けてい ンで多くのプレーヤーと対戦 から研究し直し、 小学生のころから親し どうしても勝てない相 年下のプレー ぷよの積 勝つ 次

ら参加できるeスポーツは全 中止となった時にも、 あらゆるスポーツイベントが ロナウイルス感染症の影響で

自宅か

っている。「自分がプレーヤー る。 の裾野を広げる活動に尽力す 欠であり、 には観戦してくれる人が不可 いを語る。競技の発展のため てもらいたいです」とその思 よを知らない多くの人に知っ は観る人を育てたい。ぷよぷ としてやりたいのですが、 向けにぷよぷよの講習会を行 グモールなどで小さい子ども 認知症予防の一環としてシニ に加え、自治体からの依頼で 向けに、またはショッピン 現在は大会への参加や解説 まだ歴史の浅いeスポー 囲碁や将棋のように文化 後進のためにもそ 今

eスポーツ。エレクトロI

eスポーツを文化に

典弥さん

プロeスポーツプレーヤー



2024.5 広報かわぐち 28