

糖尿病から足を守るために

川口市立医療センター

かなざわ やすし
糖尿病内分泌内科 **金澤 康**



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。

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りません。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、妊娠中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口のお話」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

イベントスケジュール

5日(祝)
第36回みどりの地球号in安行
安行スポーツセンター
グラウンド

12日(日)
第39回芝のふるさとまつり
芝スポーツセンター
→13ページ

2日(日)
第47回青少年まつり
キューボ・ラ広場
→14ページ

2日(日)
歯と口の健康フェスティバル
西公民館
→5ページ

新体制も 楽しみにも!
川口市 広報課 職員による
ちょっとくだけた!? 市政情報番組
85.6 MHz
City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日：平日の10分間...10:00、13:50、17:50、20:00

LINE ID @kawaguchi.city
川口市 公式アカウント
※まれに川口情報メールと同じ内容の受信も可能

暮らしに役立つ ぜひご利用ください
きらり川口情報メール



ひと

eスポーツを文化に

プロeスポーツプレイヤー
大島 おおしま 典弥 ぶみや さん

eスポーツ。エレクトロニックスポーツの略で、オンラインゲームやビデオゲームをスポーツのように競技として捉え、対戦しあうもので、2000年以降インターネットの普及と共に急速にその市場が拡大した。近年では新型コロナウイルス感染症の影響であらゆるスポーツイベントが中止となった時にも、自宅から参加できるeスポーツは全世界で大きく競技人口を増やし、国際オリンピック委員会主催の大会も開催されるほどの人気競技となった。大島さんは本市を拠点として、ゲーム「ぶよぶよ」を専門に活躍するプロのeスポーツプレイヤーである。

「小学1年生の時に親がゲーム機とぶよぶよを買ってくれて、一緒に楽しんでいました。友人たちとの対戦では負けたことがありませんでした」。

就職を機に北海道から上京し教科書を作成する会社に勤める傍ら、ぶよぶよのさまざまな大会への参加や、オンラインで多くのプレイヤーと対戦するなどその情熱を傾けていたが、どうしても勝てない相手がいた。その壁を超えることができず、年下のプレイヤーにも負けるようになり、次第に失われる自信。一度はぶよぶよから離れた時期もあったが、小学生のころから親しんできたぶよぶよへの情熱が冷めることはなかった。勝つためにはどうすればよいかを「から研究し直し、ぶよの積み方や対戦相手との戦い方を見直した結果、2016年にはぶよぶよを販売する会社の公式大会で見事優勝を果たし、失われた自信を取り戻した。勢いそのままに、2018年には日本初のプロライセンスを取得。このころには、海外

でのイベント出演が増えたことに加え、eスポーツの発展普及に尽力したいという思いから会社を辞め、プロプレイヤーとして生きていく決意を固めた。

現在は大会への参加や解説に加え、自治体からの依頼で認知症予防の一環としてシニア向けに、またはショッピンゲームなどで小さい子ども向けにぶよぶよの講習会を行っている。「自分がプレイヤーとしてやりたいのですが、今は観る人を育てたい。ぶよぶよを知らない多くの人に知ってもらいたいです」とその思いを語る。競技の発展のためには観戦してくれる人が不可欠であり、後進のためにもその裾野を広げる活動に尽力する。まだ歴史の浅いeスポーツ。囲碁や将棋のように文化として根付く日を目指して。

