

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”

発行者 院長 鈴木 慎二



待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

糖尿病と歯周病の相互関係について

糖尿病は歯周病を悪化させる

糖尿病で血糖コントロールがよくなないと、さまざまな感染症にかかりやすくなります。歯周病も感染症ですから糖尿病によって発症・進行しやすくなります。また、高血糖では唾液が減り口の中が乾燥して「歯の自浄作用が低下すること」、「歯肉からの滲出液や唾液の糖分が多くなること」、「組織の修復力が低下してしまうこと」なども関係しています。実際、糖尿病は歯周病の発症・悪化の危険性を2倍以上高めるという研究が多数報告されています。口の中の健康を保つ秘訣は「歯をよく磨くこと。」「より良い血糖コントロールを目指すこと。」です。

歯磨きのポイント ・歯垢の除去にはブラシを使い、少なくとも1日2回磨く。
 ・義歯(入れ歯)も清掃し清潔に保つ。 ・歯磨きは歯の隙間をよく磨く。
 歯ブラシの選び方 ・小型なもの。 ・毛足が長いもの。 ・血糖コントロールの悪い人は、毛の柔らかいもの。



◆教えてください！ 問 「お酒を飲んでいいですか？」

答 少量のお酒は食欲を増進させ、ストレス解消に役立ちます。しかし、お酒で自制心が緩み、飲み過ぎ、食べ過ぎることがあるので糖尿病の患者さんにとっては好ましくない食品です。また、経口血糖降下薬の服用やインスリン注射をしている人が糖質を含む食事をとらずに飲酒した場合、低血糖が起こりやすくなります。お酒については院長とよく相談し、その指示を必ず守りましょう。

掲示板

○ 男性型脱毛症の治療を行っています

当院では男性型脱毛症の治療を行っています。脱毛症は進行性ですので早めのケアと治療を継続していくことが大切です。治療は医療機関で処方される内服薬や薬店などで購入可能な育毛剤(外用薬)などがあります。

詳しくは院長にご相談ください。

○ インフルエンザの予防接種について

当院では「予約なし」で予防接種を行っています。対象は小学生以上の方です。65歳以上の方は、29年1月31日までに接種されると市からの助成を受けられます。早めの接種をお奨めいたします。

○ 休診のお知らせ

1月28日(土)臨時休診となります。



クリニック どんし
白衣の天使

渡り鳥の飛来地、伊豆沼。9月中旬から冬の使者、ハクチョウ、カモ、ガンが飛来し、今は97,000羽が羽根を休めています。朝夕に編隊を成し、飛び交う様は圧巻です。北帰行は明年2月上旬からです。



(平成28年11月14日撮影)