

## 大切なお知らせ

### 亀田クリニック

## 6月15日(土)は「休診」です

亀田クリニック(医科・歯科)では6月より第3土曜日を休診とさせていただきます。

年内は下記の第3土曜日が休診となります。患者さまにはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

**休診日** 6月15日・7月20日・8月17日・9月21日  
10月19日・11月16日・12月21日

※亀田クリニック5階「健康管理センター」は11月末まで第3土曜日も人間ドック・健診業務を継続  
※亀田総合病院の外来診療(C棟の診療科、ARTセンターなど)は6月以降も第3土曜日は通常診療

## 皮膚科「脱毛外来」 はじめました

近年、日常のケアの手間をなくす目的だけでなく、自分が将来介護を受けることを想定した介護脱毛に関心が高まっています。皮膚科ではさまざまな医療脱毛のニーズに応えるため、「脱毛外来」(顔・腕・体幹・足・VIO・全身)をはじめました。

### ◇ 医療脱毛とは？

ひと口に脱毛といっても、医療機関で受けられる医療脱毛と、美容サロンが提供する美容脱毛があります。

医療脱毛はパワーの強い医療レーザーを照射して脱毛組織を破壊し、全体的な毛量を減らす脱毛方法です。診療・施術は医師や看護師が担当します。少ない施術回数で脱毛が完了し、自己処理が不要な状態を長期間キープすることができるほか、皮膚トラブルが生じた際も迅速に対応することが可能です。

### ◇ ご確認ください

- ・医療脱毛に公的医療保険は使用できません。すべて自費での支払いとなります。施術可能な部位と費用はホームページをご確認ください。
- ・施術に用いる医療レーザーは、毛や肌の黒色の色素に反応するため、**白髪はレーザー脱毛が無効です。レーザーに反応しないため残ってしまいます。施術を希望されてもお断りする場合があります。**



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。正しい歯のみがき方を身につけて、むし歯や歯周病を予防しましょう。

### ポイント① 歯ブラシは鉛筆を握るように持つ

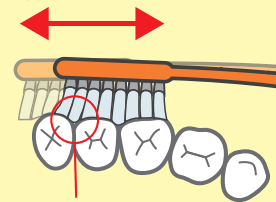
歯をみがくときは力を入れすぎないように、歯ブラシを鉛筆を持つように持ちましょう。力を入れてみがくと歯ブラシの毛先が開いてしまい、みがき残しの原因や、歯や歯茎を傷めてしまうことがあります。



### ポイント② 小さく動かす

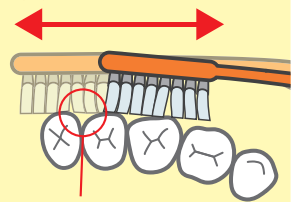
歯ブラシを歯と歯肉の境目、歯と歯の間にしっかりと当てて、細かく動かしましょう。歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の溝、歯の裏側などはみがき残しやすい場所です。順番を決めてみがくとよいでしょう。

#### ○ 小さく動かす



毛先が入り込む

#### × 大きく動かす



毛先が届かない

ゴシゴシではなく小さく動かしたほうが毛先が歯の間に入りやす

## 今年も開催！ Kameda Cup 2024 in Kamogawa

7月7日(日)、全国の医療従事者を対象としたサーフィン大会「Kameda Cup 2024 in Kamogawa」を東条海岸マルキポイントにて開催します。

朝7時開始のサーフィン競技に加え、午前10時からダンスやバンド演奏などのステージイベントが行われるほか、会場には地元飲食店などによる模擬店も多数出店いたします。ぜひご来場ください。





**第3話 低血糖、シックデイ、災害。有事のときを、考える。**

前回は糖尿病治療の目標と、そのためにできることをご紹介しました。今回は引き続き、予防について詳しくお話ししていきます。

低血糖を経験された患者さんはいらっしゃるでしょうか。吐き気や怠さ、発汗や動悸、手の震え、更には強い恐怖を感じた方もいらっしゃるかもしれません。低血糖は避けるべきものですが、インスリンの分泌が低下している場合、気を付けてくださっていても起きてしまうことがあります。ただ、低血糖を減らすために、また低血糖になっても重症化しないために、できることはたくさんあります。まず、就寝中の低血糖の存在に気付ける **isCGM** や、低血糖を教えてくれる **rtCGM** と呼ばれる **血糖測定器の使用** です。私達が血糖値を意識していない瞬間も含め、24時間血糖値を測定してくれますので、1日の血糖推移がひと目でわかり、治療にも役立ちます。また、**インスリンポンプの使用** も有用です。糖尿病診療の分野でも進歩が目覚ましい領域の1つで、食後の高血糖に対し自動でインスリンを増量したり、低血糖を予測して自動で減量したりする機能も持つようになりました。インスリン治療をされている方であれば、皆さん使用を検討することができます。運動や運転に伴う低血糖を予防するためにできる工夫も多々あります。また、低血糖になった時の **ブドウ糖の摂取方法を予めご家族やご友人にお伝えしておくことも** 大切です。重症低血糖に至り、ブドウ糖を内服できない場合には **グルカゴン点鼻薬** も有用です。2024年1月には、条件を満たす場合、この点鼻薬を学校の先生に投与いただくことが認可されました。糖尿病診療は、日々進歩しています。気になる治療法がありましたら、ぜひ医師にお問い合わせください。

更に、**体調不良時(シックデイ)や災害時の対応も、事前に医師と相談しておく必要があります。**このような時には、食事の量や内容、運動量、お体にかかるストレスが普段と全く異なり、いつも以上に血糖推移に注意いただく必要があります。

ここで、食事が摂れない場合、いつもの薬は飲んだほうがよいのでしょうか。インスリンはいつも通り投与してよいのでしょうか。作用の異なるインスリン製剤を2種類以上使用されている患者さんが、もしもそのうちの1本しか持っていない状態で被災された場合はどう対処すればよいのでしょうか。体調不良時や災害時に注意すべきなのは、糖尿病の薬だけではなく、高血圧や脂質異常症の薬、免疫を抑える薬、血液さらさらの薬など、有事の服用方法を予め、医師とご相談しておく必要があります。

ここまで読んでくださった皆さんに、今から1つだけ、やっていただきたいことがあります。それは、**ご自身のこれまでの病気と薬の情報の整理**です。ぜひ一緒に想像してみてください。

急な体調不良で受診した救急外来、緊迫した被災地。初めて会う医療者からご自身の病気や薬についてたずねられた時。皆さんはいつものように落ち着いて教えてくださいませんか。ご家族の病気や薬の情報についてはいかがでしょうか。



急な体調不良や大きな災害でも困らないために。かかったことのある病気や今治療中の病気について、薬の種類・量・内服の時間について、お体に合わない薬がある場合はその薬の種類について、予めメモのご準備をお願いします。災害に備えたパンフレットも準備しています。お気軽に医師にお問い合わせください。

※本連載は、糖尿病をお持ちの患者さん向け冊子【おまめさんNo.102 2024-1-25】に掲載された原稿を転載しています。



医療エッセイのバックナンバーはこちらから→  
ご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>

**医師紹介** さくらい ゆうこ 櫻井 裕子 医師

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①新生児科(部長)、周産期科(部長)
- ②新生児
- ③ピアノ
- ④ご家族に寄り添う医療を目指します。



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <https://www.kameda.com>