



# たけおクリニック通信



## 院長 竹尾浩紀からご挨拶

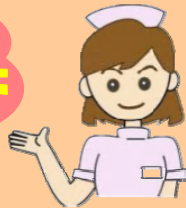
7月になりました。

暑さもはっきり、天気もはっきりとした季節となりました。

さて、今回は「手足口病」についてお話させてください。腸管で増えるウイルスで、主に子供さんの病気といわれているものです。ところが最近、大人の方でもこの病気の方をちらほら拝見するようになりました。おそらくウイルスの形が少しずつ変わり、いままでお持ちの免疫の力では、すぐに排除できないように変化したのではと推測しています。また、このウイルスはもともと不顕性感染が多いとされています。不顕性感染とは「症状はほとんど出ないが、菌は体の中にいて、さらに厄介なことに他の人につすことが出来る状態」です。さらにこのウイルスは体の中にいる期間が長い。つまり、よくなったと思っても、まだ便にたくさんウイルスがいることが知られています。それらのことが重なり、近年大人でもよく見かけるようになったのではと考えています。尚、現在の治療法は対処療法しかなく、特効薬的な飲み薬等はありません。皮疹を伴う倦怠感がある方はご相談ください。

暑さも大変厳しいです。水分の補給も含め、ご自愛ください。

## 糖尿病連携手帳とは



7月になりましたが、湿度もまだまだ高くゲリラ豪雨により傘が必要な日が目立ちますね。少しずつ日差しの強い日も増えてくる季節となります。家の中でもお出かけ先でも、こまめな水分補給を心がけて、熱中症にならないようにお気を付けくださいね。

先月から患者さん一人一人に、身長・体重・血圧・検査データを記入した「**糖尿病連携手帳**」をお渡ししています。一つのノートに情報をまとめることで、経過を振り返りやすく、また、今の体の状態を把握できる大切なノートになります。血糖値が高い状態が続くと、心配な合併症の検査結果も書くことができます。当院以外の医療機関で受診されたデータも記入してみたいかでしょうか？

糖尿病連携手帳は、患者さんご自身の糖尿病の管理、関係機関が連携したスムーズな治療のために大切な手帳です。お出かけ先での体調不良、事故やケガ等の急な受診にも役立ちます。医療機関にかかるときは、必ず見せるようにしてくださいね。

## 夏野菜を食べて 腸を活性化させよう！



今年も猛暑の夏がやってきます。夏バテをする  
と便秘になりやすいのはご存知でしたか？今回は  
腸を活性化させるコツとして「夏野菜」に注目し  
てみたいと思います。

まず夏に採れる野菜をざっと見てみると・・・  
トマト、なす、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、  
かぼちゃ、オクラ、ゴーヤ、みょうが、大葉（しそ）、  
枝豆、スイカ、ウリなどなどです。太陽の日差しを浴びて育った夏野菜達は、ビタミンB、C、Eやミネラルなどの栄養価が高いです。また、水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれているので、腸内環境を整えてくれます。  
内と外から腸ケアをする夏野菜。「夏の便秘改善は旬の野菜をたっぷり食べる！」これがコツです。

夏バテを予防し、健康的な体作り  
をしながら夏を乗り切りましょう！



ありがとう



最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。第38号もお楽しみに！

2014年7月発行 第37号

たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀  
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-22-7 森住ビル 3F  
TEL : 03-5433-3255 FAX : 03-5433-3256  
HP: <http://www.takeo-clinic.com/>

