



▲「顔出し」＝「品質保証」という理念のもと、責任感の強いスタッフが長岡を支えます。

## 医療で地域貢献

まちの元気を医療で支える！

# エールホームクリニック

ホームクリニックの渋谷理事長。長岡市で生まれ、弘前大学医学部卒業後、山形や秋田など本県同様、医師不足が深刻な東北の病院に勤務し、

「医師の疲弊を目的に当院に就任しました。」「医者がいない地域は、まず医者が疲れる、次に看護師さんが疲弊し、それが患者さんへ影響する」と渋谷先生。病院はさまざまな人を支えているので、医師不足は最終的に町の疲弊に繋がる。その経験から、医療システムの改革や、医療スタッフのポータル化が医師不足の状態をカバーすると考え、設立したのが「エールホームクリニック」でした。

医師の充足度を計る「医師偏在指標」※が全国で最下位になった新潟県。長岡市は新潟県のなかでも、さらに深刻な医療提供状態です。今回は、医師不足の問題を抱える長岡で、「新しい医療のカタチ」を実現するため立ち上げた「エールホームクリニック」渋谷理事長にお話を伺いました。

※2019年より用いられている「医師偏在指標」は、住民の年齢や性別から導き出される受診率、医師の年齢などから推定される労働量などを加味して充足状況を数値で示す指標です。

### 医師不足の新潟で挑む医療とは

「医師不足は、医師の数が問題じゃないんです。」と、「瞬耳を疑うような言葉を発したのは、エール



▲県内外から集まった熱い想いを持つ医師たち。

▶天窓から柔らかな光が降り注ぐ待合スペース。



医療法人 **メディカルビットバレー**  
MEDICAL BIT VALLEY  
▲人と人の信頼で成り立つ同院の特色を「人」のモチーフで表したロゴマーク。



お話を伺った **渋谷 裕之** 理事長

●内科医師  
●新潟県長岡市生まれ  
●弘前大学医学部 卒業  
米沢市立病院、秋田厚生医療センターなどを経て長岡赤十字病院で総合診療医として研鑽を積む。元長岡赤十字病院総合診療科副部長。2020年4月 医療法人メディカルビットバレーを設立。

「同じ志のもとに集まった仲間たちが結晶のようにひとつとなり、メンバーのように持続性のある医療を提供すること」をイメージされ作られたロゴにも反映されています。志の高いスタッフが集まり、今までになかった医療システムで患者を支える。これこそ医師不足の長岡に必要な仕組みなのかもしれません。

現在は、内科・リウマチ科だけの同院ですが、4/14(水)より、診療時間も19時まで延長となり、小児科・皮膚科・アレルギー科がスタート。皮膚科・アレルギー科がスタート。「皮膚科、内科、小児科はいつでも。関連性の高い診療科。お子さんが風邪をひけば、親もかかりやすいので、親子で一緒に診療できたら患者さんは楽ですね。皮膚科に関しては、皮膚病の原因は内科由来のことも多々あります」と、渋谷理事長。同じクリニックで、気になる症状を一度に診てもらえるのも、「新しい医療のカタチ」そのもの。更に来年の秋には、長岡駅前診療時間平日9時～21時で日曜診療もある「エールホームクリニック」を開院予定。最後に「当院 番の特長は、スタッフも医師もみんな元気でいること。そして他の医療機関と連携し合いながら、元気を長岡に広め、地域医療に貢献していきたいですね」と、笑顔で語ってくれました。

「医療システムの改革」と聞いても、私たちに関係ない言葉のように感じますが、例えば会社を休むことなく病院にかかれたら？かかりつけの先生が不在でも、自分の症状を理解してくれる医院があるとしたらどうでしょう。「医療システムの改革とは、患者さんが病院のシステムに合わせるのではなく、医療が患者さんに寄りそうこと」と渋谷先生は語ります。続けて「医療スタッフのポータル化とは、主治医制ではなく、かかりつけのクリニックすべての先生、スタッフ全員がひとり患者さんを見つめるというイメージです。その想いは「同じ志のもとに集まった仲間たちが結晶のようにひとつとなり、メンバーのように持続性のある医療を提供すること」をイメージされ作られたロゴにも反映されています。志の高いスタッフが集まり、今までになかった医療システムで患者を支える。これこそ医師不足の長岡に必要な仕組みなのかもしれません。

4/14(水)に小児科・皮膚科・アレルギー科がスタート



▲同院のロゴを使用した壁時計が印象的な待合スペース。

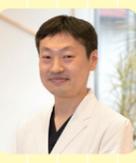
## 教えてドクター!

### 特別編

※教えてドクターへの質問はP13の読者プレゼントのご意見・ご要望欄からお寄せください。

#### アレルギー科

**Q** 急に体がかゆくなり、ミズばれのようにになりましたがアレルギーでしょうか？



皮膚科医師/医学博士 **荻谷 直之**  
皮膚科専門医  
(日本皮膚科学会認定)

**A** 恐らく、じんましんと考えられるこの症状は、急に体のかゆみと「ミズばれ」といわれる腫れぼったい赤み(膨疹)が出現します。じんましのうちの約7割は原因不明の特発性といわれる一方、食物や薬のアレルギーでじんましんが出る場合、重症になるとアナフィラキシーショックを発症し、命にかかわることもあります。詳しい検査で原因を明らかにして、治療とともに生活指導も必要です。

**ここがポイント!** 命にかかわる症状かどうかの見極めが大切。まずは問診や検査で確認を。

#### 皮膚科

**Q** アトピー性皮膚炎について教えてください。



皮膚科医師/医学博士 **藤本 篤**  
皮膚科専門医  
(日本皮膚科学会認定)

**A** アトピー性皮膚炎は、アレルギーを起こしやすい体質と皮膚のバリア機能が弱い体質をもとにして起きる湿疹の病気です。治療の基本は皮膚への刺激をさける、うるおいを保つなどのスキンケアです。しかし湿疹が強い時期には適切にステロイド外用を行う必要があります。最近ではステロイド以外の塗り薬や新規の注射薬も登場し、治療の幅が広がりました。

**ここがポイント!** 日常のスキンケアと皮膚の状態にあった適切な治療が改善の鍵。

#### リウマチ科

**Q** 人間ドックでリウマトイド因子(RF)が陽性でした。関節リウマチでしょうか？



内科医師/医学博士 **田村 真麻**  
総合内科専門医(日本内科学会認定)  
リウマチ専門医・指導医  
(日本リウマチ学会認定)  
アレルギー専門医  
(日本アレルギー学会認定)  
日本リウマチ学会 登録ソノグラファー

**A** 確かに7～8割の人はRFが陽性となりますが、血液検査のみで関節リウマチは診断できません。関節の腫れや痛み、こわばりなどの症状があって初めて疑われます。一方、RFは関節リウマチ以外の病気(肝炎患、シェーグレン症候群などの膠原病)で高値となったり、健康な人でも陽性となる場合も。気になる症状があれば、検査や診察を受けることをおすすめします。

**ここがポイント!** リウマトイド因子(RF)が陽性だけで判断せず、詳しい検査が大切です。

#### 小児科

**Q** こどもの便が硬くて出にくいが続きます。



小児科医師 **鈴木 竜太郎**  
小児科専門医  
(日本小児科学会認定)

**A** 排便のたびに痛み、便も小さくコロコロ。更に2日に1回未満の排便の場合は便秘の可能性が。子どもの便秘は珍しくありませんが、放置しておくと便が石のように硬くなります。また、排便が辛くなり、トイレに行きたがらなくなることもあります。状況を把握するため、必要に応じてレントゲンやエコー検査(超音波)を行い、便のたまり具合を確認します。

**ここがポイント!** 子どもの便秘は放置しないで、すぐ対応を!



**エールホームクリニック**  
AILE HOME CLINIC (4/13までは内科・リウマチ科です)  
| 診療科目 | 内科・小児科・皮膚科・リウマチ科・アレルギー科  
☎0258-86-8722 〒940-2013 長岡市下柳1-10-13

4/14より小児科・皮膚科・アレルギー科スタート! 診療時間を19時まで延長

診療時間	月	火	水	木	金
8:30~12:30	○	○	○	○	○
14:00~19:00	○	○	○	○	○

休診日: 土・日・祝日 受付時間: 8:15~12:00, 13:45~18:30

友だち登録はこちらから▶  
LINEから予約、診療情報など便利にお使いいただけます。

# シニアライフを豊かにするための医療のコト



気軽に相談できる

「かかりつけ医」もっていますか？

歳を重ねると増える「健康」の心配。何かあったときはもちろん、何もなくても身体や健康のことを相談できる存在を持つことが、シニアライフの、安心の鍵になるかもしれません。そこで大切になるのが「かかりつけ医」の存在。今回は「かかりつけ医」の役割や探し方などを、地域医療に詳しい「エールホームクリニック」の渋谷先生にお伺いしました。

## 「かかりつけ医」とは

「かかりつけ医」と聞いたときに、皆さんはどんなイメージを思い浮かべますか？「体調が悪いときに最初に相談するお医者さん」「長年お世話になっている近くの医院」など、すぐにその存在を挙げられる方もいれば、「頻繁に病院に行くわけではないから、かかりつけ医とは呼べるかどうか……。」と疑問に思っている方もいるかもしれません。「実は今のところ『かかりつけ医』に明確な定義はありません。」と話してくれたのは「エールホームクリニック」の渋谷先生。「当院には複数の持病や体調不良があるにも関わらず、どの診療科を受診したらよいかわからないと、お困りの方が来院されます。このように困ったときに相談できる、心の拠り所、と言える存在が『かかりつけ医』なのではないでしょうか。」と、先生の考えを話してくれました。

確かに重要なのは、体調が悪くて辛いとき、なんでも相談できる頼れる存在。そして、的確な対処。では、そんな「かかりつけ医」の役割とはどんなものなのでしょうか。



◀しっかり目を見て話しを聞いてくれる、というののポイント！



▲医師以外にも、受付、看護師の対応や印象もチェックしてみて！



## 「かかりつけ医」の役割

まず、病院には「基幹病院」と「診療所・クリニック」など、大きく2つに分かれます。基幹病院は入院治療や大きな手術、高度救急医療の提供が主な役割となります。一方で、診療所やクリニックは、患者が医療を受けるための最初の窓口となり、さまざまな悩みに適切に対応し、治療を行うことが求められます。さらに必要があれば適切な医療機関に「紹介状」を書き、治療を依頼するという役割を担っています。この流れについて渋谷先生は「紹介状を書いて終わりではなく、その後もクリニックは重要な役割を果たします」と話します。「基幹病院へ通院されて、その後症状が落ち着いたら方を、継続的にフォローすることもクリニックの大切な役割なんです。」つまり、病院と診療所が互いに連携することで、より高度な医療を受けられるということ。「かかりつけ医」は地域医療の窓口だけでなく、架け橋の役割も果たしているのです。

## 「かかりつけ医」の 見つけ方とポイント

では実際、自分にあった「かかりつけ医」を見つけるにはどうしたらよいでしょうか。渋谷先生に見つけ方とポイントを伺いました。「ポイントはいくつかありますが、一番は患者さんと医師との相性でしょうか。でも、そんなのは会ってみないとわからないですよ。」と、冗談交じりに笑いながら「今はホームページを持っている診療所も多くあります。そこに書かれている内容をよく読んで、自分にあうか見極めるのもいいかもしれませんね。」とは言え、相性のいい先生を見つけることは、そう簡単ではないことも事実。その辺りについて渋谷先生は「病気とは関係ないかな？と思う生活上のこと、例えばライフスタイルの変化や気がかりなことなどを話してみてください」とのこと。こういったやりとりが医師と患者の相互信頼を築き、病気を治す力を生み出すのだそう。これ以外にもいくつかポイントをまとめたので、ぜひ参考にしてみてください。あなたにとっての頼りになる「かかりつけ医」を探してみてくださいね！



お話を伺った  
「エールホームクリニック」  
渋谷 裕之 先生

●内科医師  
●新潟県長岡市生まれ  
●弘前大学医学部 卒業  
米沢市立病院、秋田厚生医療センターなどを経て長岡赤十字病院で総合診療医として研鑽を積む。元長岡赤十字病院総合診療科副部長。2020年4月 医療法人メディカルビッドレーを設立。

## 「かかりつけ医」を選ぶポイント

- 通いやすいよう、
- 自宅や職場の近くで探す
- 自分にとっての相性のよさは大切
- 幅広くなんでも総合的に診てくれるところ
- 基幹病院、専門医との連携がある

## 「かかりつけ医」の探し方

- 健康診断や
- 予防接種を受ける



## 教えてドクター！

### アレルギー科

Q 季節によって悪化するアレルギーはありますか？



（エールホームクリニック）  
皮膚科医師／医学博士  
荻谷 直之  
皮膚科専門医  
（日本皮膚科学会認定）

A 一年の中で決まった季節にだけアレルギー症状が出るものを『季節性アレルギー』といいます。多くは花粉によるもので、症状は目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりが主体です。地域による違いはありますが、春はスギやヒノキ、夏はシラカンバやイネ科植物、秋はブタクサやヨモギが代表的です。診断には詳しい問診や血液検査などを行います。治療はアレルギーの症状を抑える飲み薬や目薬、点鼻薬などを組み合わせます。最近では舌下免疫療法という治療法もあります。

ここがポイント！

『季節性アレルギー』も症状によって治療法はさまざま。悪化する前に適切な処置をお勧めします。

### 小児科

Q 小児喘息の特徴と原因について教えてください。



（エールホームクリニック）  
小児科医師  
鈴木 竜太郎  
小児科専門医  
（日本小児科学会認定）  
腎臓専門医（日本腎臓学会認定）

A 小児喘息は、子どもの咳の原因の一つです。特徴は、咳をするタイミング。風邪のひき始めや季節の変わり目、また夜間～早朝に定期的に咳が出て寝苦しかったり、目が覚めるほど呼吸が苦しくなることもあります。原因は、アレルギーとの反応により症状が出る『アトピー型喘息』が多く、問診や診察に加えて、アレルギーの検査が診断の手がかりになります。咳が長引くようなら、受診をお勧めします。

ここがポイント！

どのタイミングで咳をしているかが小児喘息を見極める鍵になります。

次回の教えてドクターは

内科医でリウマチ専門医の  
田村先生・伊藤先生

先生への質問はP●●の読者プレゼントの「ご意見・ご要望欄」からお寄せください。

私たちがお答えします！



皮膚科医師  
藤本 先生

皮膚科医師  
荻谷 先生

小児科医師  
鈴木 先生

内科医師  
渋谷 先生

内科医師  
伊藤 先生

# 乳幼児の脱水症状 × 栄養学

こまめに適切な水分を与えること

編集部(※以下、編) 乳幼児は大人より水分量が多いと聞きますが、なぜ大人より脱水症状が発症しやすいのでしょうか？

鈴木先生(※以下、先生) 原因は主に4つです。一つ目は、身体の水分量が多いこと。大人は体重の60%が水分ですが、新生児は80%、乳児は70%が水分です。新生児や乳幼児は体重当たりの必要水分量が多く、容易に脱水になります。次に、呼吸や



(エールホームクリニック) 小児科医師 鈴木 竜太郎先生 小児科専門医 (日本小児科学会認定)

編 では、乳幼児の脱水症状を疑う危険なサインはありますか？

先生 活気がないから始まり、次第に舌や唇が乾燥し始め、酷くなると泣いていないけど、涙が出ず、肌自体にハリがなくなり、また、水をあげても飲めない、手足が冷たい、呼吸が荒く早くなるのも危険な徴候(ちようこう ※参照)です。

編 母乳やミルクを卒業した

先生 まずは「飲ませる水分の種類」ですが、普段は水やお茶でも良いですが、汗を多くかいている時は市販の経口補水液など、塩分が入っているものがよいです。お茶や真水だと汗で出てしまった塩分が入ってこないで、身体のバランスが崩れてしまいます。また、母乳やミルクを飲んでいれば、他の水分をとらせず、薄めずそのまま与えてください。次に「飲ませ方」ですが、喉が渇いてから飲むというより、喉が渇く前に少しずつ飲ませること。「喉が渇く＝水分が足りない」ので、こまめに飲ませることを心がけてください。

編 乳幼児の脱水症状を防ぐポイントを教えてください。

乳幼児の場合、しっかり母乳やミルクを飲ませることが基本です。それより上のお子さんは、きちんと食事をとれていれば怖がることはありませんよ。



お子さんに対して、普段の食事

で脱水症状を防ぐ方法がありますか？

栄養士のまぶたさん(※以下、ま) 汁物や煮物、とろみがついた献立、野菜や果物など水分が多い食材を取り入れてください。バランスの良い食事を心がけ、汗で出てしまった塩分やカリウム、マグネシウムなど

※徴候は医学用語で「前ぶれ」「兆候」

## 特別対談

# 予防医学 × 栄養学

vol.1

肌の素となるタンパク質の接種を心がけて

編 夏は肌トラブルを抱える方が多いと聞きました。特にどんな症状の方がよく来院されますか？

藤本先生(※以下、先生) この時期、多くの方が来院されますが、特に多いのは、あせも、水虫、アトピー性皮膚炎の悪化です。



(エールホームクリニック) 皮膚科医師/医学博士 藤本 篤先生 皮膚科専門医 (日本皮膚科学会認定)

編 なぜ、夏に肌トラブルが増えるのでしょうか？

先生 かいいた汗を放置してお

くと、汗の主成分となる塩分が肌への刺激になり、痒みを誘発します。また、夏特有の高温多湿の環境から、ばい菌が増えやすくなることも要因です。

編 自分の汗が引き金になっているんですね…。栄養学的にはどんな原因があると思われるんですか？

先生 夏は食欲が落ち、そうめんなどサツと食べられるものを単品で取りがちで、タンパク質不足になります。けれども肌はタンパク質からできていて、不足すると肌荒れにつながります。さらにターンオーバーに必要なミネラルやビタミンが汗から出てしまい、肌の新陳代

謝が悪くなることも原因と考

先生 そうですね。肌にとってタンパク質は重要な要素になりますから大切なポイントですね！

編 では夏の肌トラブルを防ぐには、どんな方法が考えられますか？

先生 汗をかいたら、こまめに拭き取る。拭き取る際もこすらず、肌に刺激を与えないよう、やさしく押し拭きすることが大切です。また、蒸れにも注意です。足に関しては、帰ったらすぐに洗うなど清潔にしてください。

肌への摩擦はトラブルの原因に！ やさしいスキンケアを心がけるとともに 栄養バランスの取れた食事も大切です。



この時期に起こりやすい症状とその予防策を、医師と栄養士の専門家に伺いました。

◆栄養士 まぶたみきさん ママと子どもの栄養健康サポーター (はれいろこほん) 代表・管理栄養士 6歳9ヶ月のママ

編集部のもつめ 今回は予防医学の観点でお話しをお伺いしました。病気を未然に防ぐためには、重要なポイントもいくつかわかりました！日々健やかに過ごすためには、普段の生活の心がけが大切です。ただ、体調の変化や不調の裏に病気が隠れている場合もあるので「変だな？」と思ったときには、医師に診てもらってください。

## 教えてドクター!

**リウマチ科** **Q** 指の第1関節が痛くなりました。リウマチではないかと心配です。42歳女性

**A** 人差し指から小指の第1関節(DIP関節)が痛くなり、変形して曲がってしまう病気として『ヘバーデン結節』があり、第1関節の背側に2つのコブ(結節)ができるのが特徴です。なお、第2関節(PIP関節)に生じるものを『ブシャール結節』といいます。いずれも関節リウマチとは異なります。原因は不明で、手をよく使う人がなりやすく、40歳以降の女性に多く発症します。指先に負担のかかる仕事をなるべく避け、外用薬や局所のテーピングなどで治療します。

**お話しを伺った先生**  
(エールホームクリニック) 総合内科専門医 リウマチ専門医 伊藤 朋之

**ここがポイント!** リウマチと似た症状で別の病気がありますので、まずは受診をお勧めします。

**リウマチ科** **Q** 指の付け根、手関節が腫れて痛みます。55歳女性

**A** 朝起きた時に両手指がこわばって曲げにくい状態が1時間以上続き、指の第2関節(PIP関節)や第3関節(MCP関節)、手関節が左右ともに腫れて痛く、力を入れづらいという症状が続く場合、関節リウマチの可能性があります。その際、「歩くときの指の付け根が痛い」、「腕を上げるのがつらい」など、手指、手以外の関節の症状を伴うこともあります。関節リウマチであれば、より早くからの抗リウマチ薬による治療が有効です。

**お話しを伺った先生**  
(エールホームクリニック) 内科医師/医学博士 田村 真麻 総合内科専門医 リウマチ専門医・指導医 アレルギ―専門医 日本リウマチ学会 登録ソングラファー

**ここがポイント!** はっきりした症状がみられる場合は、早めの受診を！ 有効な治療で悪化を防ぎましょう。

次回の教えてドクターは

内科の伊藤先生・皮膚科の苅谷先生

先生への質問はP●●の読者プレゼントの「ご意見・ご要望欄」からお寄せください。

皮膚科医師 藤本先生 皮膚科医師 苅谷先生 内科医師 田村先生 小児科医師 鈴木先生 内科医師 渋谷先生 内科医師 伊藤先生

私たちがお答えします!

### 免疫 × 栄養学

編集部(※以下、編) 一年のうちで最も免疫が落ちやすいのは夏と聞きました。この時期、どんな症状の方がよく訪れますか?

田村先生(※以下、先生) 熱中症はもちろんですが、体がだるい、ほてる、食欲低下、不眠、めまいや頭痛、下痢・便秘など、いわゆる“夏バテ”の症状を訴えられる方が目立ちます。

編 では、なぜ夏バテは引き起こされるのでしょうか?

先生 夏バテは自律神経と冷えが大きく関係しています。自律神経とは、自分の意志でコントロールできない、生命活動の

重大な働きを司る神経のことで、体温調整・呼吸・消化などの、無意識のうちに行われる働きを調整しています。ですので、この時期、猛暑の屋外と冷房の効いた室内のように、寒暖差の激しい場所の出入りが自律神経の乱れを引き起こします。自律神経の乱れは食欲低下に直結し、冷たい食事や水分ばかり摂ると、消化管の働きが下が

夏は自律神経が乱れやすいと自覚をして、意識的に気を付ければ免疫力も高まりますよ。



〈エールホームクリニック〉  
内科医師/医学博士  
田村 真麻先生  
総合内科専門医  
リウマチ専門医・指導医  
アレルギー専門医  
日本リウマチ学会 登録シノグラファー

り、夏バテを引き起こします。編 冷たい食事や水分が夏バテの原因なんですね……。では、この時期どういった食事を心がけたらよいのでしょうか?

栄養士のますがたさん(※以下、栄) 疲労回復、免疫力アップの栄養素、ビタミンB群を摂り入れてみてください。なかでも、ビタミンB1は肉体的な疲労にはもちろん、精神的な疲労

を抑える働きもあるんです。ビタミンB1を豊富に含む食材は豚肉・大豆製品・胚芽つき米などが代表的です。また、にんにく、玉ねぎ、にらなど、ビタミンB1の吸収率を上げる食材と一緒にとると、より効果的です。

編 夏に免疫を落とさないために、普段の生活で気を付けることはありますか?

先生 消化管は、身体の免疫を司る大切な役割を果たしています。つまり、消化管機能低下は免疫力低下に影響を及ぼします。普段の生活では、冷房を下げすぎない、冷たい水分や麺類など喉通りの良いものをばかり取りすぎないなどを、心がけてください。また、入浴は自律神経を整えてくれるので、

夜はシャワーだけでなく湯舟につかり、適切に冷房を用いた環境で、しっかりと睡眠をとることもポイントです。

編 栄養学の観点から、普段の食事で気を付けることはありますか?

先生 先生が仰った通り、喉通りがよいものは単品食になります。栄養はチームで働いているので、ご飯などの主食、肉や魚などメイン、野菜のおかず、この3つを揃えることで栄養バランスが整います。そうめんなど、サラッと食べられるものには、ゆで卵とサラダなど、ひと工夫でグッと栄養が高まります。また、夏野菜やカツオなど旬の食材は、夏バテ予防に効果的な栄養素が豊富ですよ!

### 特別対談

## 予防医学 × 栄養学

vol.2

この時期に起こりやすい症状とその予防策を、医師と栄養士の専門家に伺いました。

◆栄養士  
ますがた みきさん  
ママと子どもの栄養健康サポーター  
〈はれいろこほん代表 管理栄養士 6歳と9歳のママ〉

### 高齢者 × 栄養学

編 この時期、高齢者に増える不調はどんなものがありますか?

伊藤先生(※以下、先生) 食欲不振、だるい、疲れやすいなど、いずれも高齢者によくみられる老年症候群の症状であり、全身のさまざまな臓器の機能低下が原因です。とくに体温調節にかかわる自律神経機能が低下しているため、夏の暑い時期にはこれらの症状が強く現れやすいです。

編 この時期、高齢者が気を付けなければいけないことはありますか?

先生 脱水症、熱中症に気を

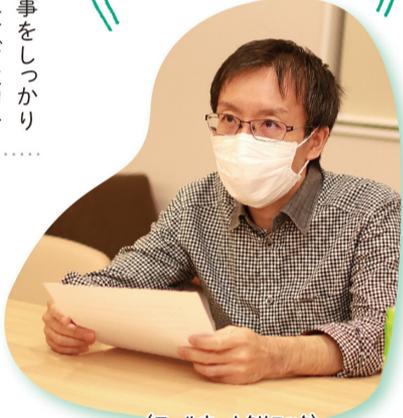
付けてください。高齢者は体内の水分量が少なく、暑さに鈍感で、喉の渇きを感じにくく、さらに自律神経機能の低下で汗をかきにくいいため、熱がこもりやすくなっています。

編 高齢者はこういった症状を自覚しているのでしょうか?

先生 本人は自覚症状がないことも多いので、周りの方が十分に気を使ってあげることが大切です。

編 家族の意識も大切なんですね。では、高齢者本人はどんなことに気を付けたらよいのでしょうか?

夏バテが長引く場合は、病気が隠れている可能性もあるので、その際は迷わず主治医に相談することも大切です。



〈エールホームクリニック〉  
伊藤 朋之先生  
総合内科専門医 リウマチ専門医

先生 三度の食事をしっかりとる規則正しい生活が大切です。また、運動や外仕事は、早朝あるいは夕方、食後に、猛暑は外出を避けましょう。外出時は飲み物を携帯し、帽子、日傘の使用をお勧めします。家にいながらの熱中症も注意です! 室温28℃、湿度70%以下を目安にし、綿やドライ素材のゆつたりとした、吸湿性のよい服を着用してください。

編 対策をしても食欲が落ちる高齢者に対して、何か対策はありますか?

先生 高齢者に限ったことではありませんが、適度な運動と睡眠、節酒は大切です。また、入れ歯が合わない可能性もあるので、歯科で調整してください。病気や薬の副作用の場合も

あるので、食欲不振が長引くようなら、受診をお勧めします。

編 栄養学からみて、食事ではどんな工夫が考えられますか?

栄 食べる量が少なくなると、低栄養になり老年症候群になりやすくなります。そこで、1日何回かに分けて食事をとり、一定の食事量をとること意識してください。それでも箸が進まない場合、汁物でもおかずでも、焼き魚でも、とろみをつけてあげると、むせずに食べられると思います。また、タンパク質を意識しながら、旬の果物や乳製品でビタミン・ミネラルの補給もお忘れなく! 栄養の吸収率は「おいしい!」と思うと上がるので、食事を楽しみながら食べることも大切です。

## 教えてドクター!

### 皮膚科

Q 糖尿病で皮膚の病気がでることがあると聞きましたが、本当ですか?



〈エールホームクリニック〉  
皮膚科医師/医学博士  
藤本 直之  
皮膚科専門医

A 糖尿病というと内科の病気というイメージがありますが、さまざまな皮膚の病気も引き起こします。診察で多いのは、足・爪白癬(はくせん※水虫)、蜂窩織炎(ほうかしきえん)、主に足に生じる難治性の皮膚潰瘍です。糖尿病はしっかりと治療を行わないと、免疫機能の低下や血管の障害により、皮膚の病気を引き起こしやすく、重症化につながると考えられています。糖尿病の患者さんは皮膚のケアも行うことが重要で、場合によっては皮膚の症状から糖尿病が発見されるケースもあります。

ここがポイント!

糖尿病と皮膚は密接に関係しています。重症化する前に適切な治療を!

### 内科

Q ジュースを飲み過ぎると糖尿病になるとの噂を耳にしました。



〈エールホームクリニック〉  
内科医師  
伊藤 裕之  
家庭医療専門医  
プライマリケア認定医

A 『ペットボトル症候群』と呼ばれる糖尿病があります。若い肥満男性に多く、多量の糖質を含むジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水を大量に飲むことで急激に発症します。喉が渴いたときに清涼飲料水を飲むと、血糖値が上がりがえって喉が渴き、さらに清涼飲料水を飲むことで高血糖状態が続く悪循環に陥ります。すると血糖値を下げるインスリンの分泌や働きが悪くなりケトン体という物質が増えるため、倦怠感、多尿、吐き気、腹痛、意識障害といった症状を起こすことがあります。

ここがポイント!

喉の乾きやすい夏には日常的な飲み物は水やお茶にして、清涼飲料水は控えめにしましょう。

今回の教えてドクターは

### 内科の田村先生・皮膚科の藤本先生

【先生への質問は下記まで、メールかハガキでお寄せください。】

メール: johoh@s-johoh.com ※タイトルに「教えてドクター」と記載。

ハガキ: 〒940-2121 長岡市喜多町386番地

(株)生活情報新聞社 8月7日号「教えてドクター」係

【〆切 8/19(木)まで】

私たちがお答えします!



皮膚科医師 藤本先生

皮膚科医師 伊藤先生

内科医師 田村先生

小児科医師 鈴木先生

内科医師 伊藤先生

内科医師 伊藤先生