



森田医院通信

Vol.100

2024年9月10日

秋の健康管理：季節の変わり目に気をつけたいこと

今年はまだまだ暑い日が続いていますが、朝夕に涼しく感じる日も増えてきました。秋は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい季節です。

今回は夏から秋へ季節の変わり目に気を付けておくことを見直してみましょう。

1. 季節の変わり目と体調管理

風邪予防：外出後や食事前には手洗い・うがいを徹底し、予防接種を検討しましょう。

免疫力アップ：十分な睡眠とストレス管理を心がけましょう。

2. 適切な衣服の選び方

重ね着：薄手のインナー、セーター、ジャケットの順に重ね気温に応じて調整しましょう。

素材選び：吸湿性・通気性の良い綿やウールがお勧めです。

3. バランスの取れた食事

旬の食材：秋は栄養価の高い食材が豊富です。さつまいも・かぼちゃ・きのこ類がお勧めです。

ビタミン・ミネラル：ビタミンCや亜鉛を含む食品（柑橘類・ナッツ類など）がお勧めです。

4. 適度な運動

ウォーキング：リフレッシュ効果も期待。1日30分程度を目安に無理なく続けましょう。

室内運動：天候が悪い日には室内でのストレッチや軽い体操を行うと良いです。テレビを見ながらでも簡単にできます。

5. 水分補給

こまめに水分摂取：喉が渇く前に少量ずつ水を飲む習慣をつけましょう。

温かい飲み物：お茶やスープも良い選択です。

6. 定期的な健康チェック

クリニックでの検診：血圧や血糖値のチェックを定期的に行いましょう。

自己チェック：毎日の体温測定や体重管理を行いましょう。



秋は自然が美しく彩られ運動もしやすい季節です。また、おいしい食べ物も豊富にあります。秋を健康的に楽しみましょう。

一言コラム 体外受精で生まれた子どもは10人に1人

日本産科婦人科学会の調査によると、2022年に国内で体外受精（卵子と精子を体外で受精させ子宮に戻して妊娠させる不妊治療）により生まれた子どもが7万7206人となり、前年より7409人増加し過去最多を更新しました。厚生労働省のデータでは、2022年の出生数は77万759人であり、約10人に1人が体外受精で生まれた計算になります。

治療を受けた女性の年齢で最も多かったのは42歳でした。これは、2022年4月から体外受精が42歳を上限に公的医療保険の適用となった為と考えられます。

不妊治療には多くの意味があり、多くの人の幸せや人口問題も含め良い方向に進んでいくことが望まれます。



ニュース 9月は健康増進普及月間

厚生労働省は、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など、個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めています。今年も令和6年9月1日から30日までの1か月間、全国的に啓発普及活動が行われます。

大阪府でも、ストレスや睡眠、飲酒などに関するパンフレットをホームページに掲載し、啓発活動を行っています。これらのリソースを活用し、健康的な生活習慣を身につけることで、生活習慣病の予防と管理に努めましょう。

この「健康増進普及月間」を機に、皆さんも自身の生活習慣を見直し、健康的な生活を目指してみませんか？



糖尿病ってどんな病気？その84 1型糖尿病患者にiPS細胞から作る膵島細胞移植、京大が来年にも治験

京都大学は1型糖尿病患者に対する新しい治療法として、iPS細胞から作成した膵島細胞の移植治験を来年にも開始する予定であると発表しました。

1型糖尿病は膵臓のインスリンを分泌する細胞が自己免疫によって破壊される病気で、インスリン製剤を毎日数回自分で注射する必要があります。国内では、亡くなった人の膵臓からインスリンを出す膵島細胞を取り出し、重症患者に移植する「膵島移植」が20年から公的医療保険の対象になっていますが、提供者（ドナー）不足のためごく少数の実施にとどまっています。

今回の治験は、iPS細胞から膵島細胞の塊を作り、これらを集めて数センチ四方のシートを作成して患者さんの皮下に移植するというものです。移植することで体内でインスリンを分泌できるようにすることを目指し、これによりインスリン注射の必要がなくなり患者さんの生活の質が大幅に向上することが期待されています。

この新しい治療法が成功すれば、1型糖尿病患者にとって大きな希望となるでしょう。今後の進展に注目が集まります。



お知らせ

2024年10月12日（土曜日）は都合により臨時休診とさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力おねがいします。

これまでメーカーの提供を受け必要な方には血压手帳を無償でお渡ししてきましたが、紙の血压手帳の製造を終了する通知があり在庫の消尽後は血压手帳をお渡することが困難になりました。今後血压手帳を利用される方はご自身でご購入いただくか、市販のノートや血压記録用のスマートフォンのアプリなどのご利用をおねがいします。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 19:00
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。