

大田クリニックだより

令和 7 年 3 月 1 日発行 第 272 号
医療法人社団 大田内科クリニック
<http://oota-cl.com>

2 月も穏やかな日が続きました。

何日か雪が降りましたが、本州や道内の大雪の地域と比べたら、少なかったです。雪が少ないので、この冬は運動不足だという方が多いです。

インフルエンザは 2 月にはかなり減りました。新型コロナは増えてはいませんが、ときどき発熱の方に検査をすると陽性に出ることがあります。インフルエンザと比べて潜伏機関が長めなので、感染予防に注意する必要があります。

3 月は少しずつ春に向かってゆく季節、昼の時間もだんだんと長くなり、日差しも気持ちよいですね。お元気にお過ごしください。

肺炎球菌ワクチンの定期接種：

今年度対象の方は 66 歳の誕生日の前日までに受けて下さい

肺炎球菌ワクチンの定期接種の対象となる方は現在 65 歳の方ですが、66 歳の誕生日の前日までに受けてください。その日以降は、公費で受けることはできません。対象の方には、「旭川市肺炎球菌感染症予防接種券」が送られています。

自己負担額は 2700 円です。準備の都合がありますので、事前に予約をお願いします。

公費負担が受けられない年齢の方でも自費で接種はできます。

料金は施設によって違いますが、当院では 6600 円（消費税込み）で行っています。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎

先月から、嘔吐・下痢など、ウイルス性胃腸炎の患者さんが増えています。

おそらくノロウイルスと思われます。例年、この時期はノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒の発生が多くなります。感染すると、24～48 時間で、悪心・嘔吐・腹痛・下痢・発熱（37℃代）などの症状が現れ、通常 2～3 日続いて回復します。食物からの感染、人からの感染が主です。ノロウイルスは目には見えませんが感染力は強いので、吐物や糞便などの処理は「そこにウイルスがいる」と考えて、次のようにして下さい。

床に飛び散った吐物や糞便を処理するときには、使い捨てのマスクと手袋を着用しペーパータオル等で静かに拭き取ります。拭き取った後に、ハイター、ブリーチ、ミルトン等の家庭用塩素系漂白剤を 250 倍に薄めたもの（4ml に水を加えて 1000ml にします）で浸すように床を拭き、その後水拭きします。

3月13日は「世界腎臓デー」です

世界腎臓デーとは、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして、国際腎臓学会と腎臓財団国際協会によって提案され、2006年から毎年3月の第2木曜日に、日本を含め100カ国以上で様々なキャンペーンが開催されます。今年は3月13日です。全国各地で、腎臓病の啓発イベントやキャンペーンが行われます。

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態で、現在日本には約1330万人、成人の約8人に1人がCKD患者であるとされます。CKDで、腎臓機能が低下すると、もとに戻りません。腎臓機能が回復可能な時期には自覚症状がなく、気がついたら手遅れになり末期腎不全から人工透析などを余儀なくされるようになります。CKDは、心筋梗塞や脳卒中など心血管疾患の重大な危険因子であり、腎臓を守ることは心臓や脳を守ることにあります。

治療の基本は、原因疾患に対する治療です。高血圧や糖尿病の人は食事療法や運動療法とあわせて、適切な薬物療法を行い、血圧や血糖値を適正にコントロールします。

CKDの早期発見には次のふたつを調べます。

- ★ 尿検査でタンパクが出ていないかをチェックします。高血圧や糖尿病の方は、半年に一回は尿検査をしましょう。めやすは、尿タンパク（2+）以上
- ★ 血液検査で「クレアチニン」という値を調べます。血液中の老廃物がどれくらいろ過され、腎臓がうまく働いているかをみます。

めやすは、クレアチニン 1.5mg/dl 以上

これらの検査で、CKDの可能性のある方は、一度腎臓専門医のいる病院（腎臓内科）で精密検査を受けることをお勧めしています。当院では、旭川医大病院、旭川赤十字病院、市立旭川病院、北彩都病院等に紹介しています。

3月～4月の予定

- 3月11日（火）18時～21時 夜間急病当番病院
- 4月16日（水）学校健診（永嶺高校）のため、休診します
- 4月20日（日）9時～17時 休日急病当番病院
- 4月28日（月）休診します