

公立久米島病院だより

公立久米島病院 ☎985-5555
受付時間 / 8時30分〜11時 13時〜16時
休診日 / 日・月・祝日・慰霊の日・年末年始



住民検診はもう受けましたか。公立久米島病院でも血液検査・尿検査は可能となっていますので、受診ができませんかった方は朝食を抜いたうえで受診して下さい。先月も少し述べたように今年の健康診断は久米島デジタルヘルス研究(以下じんぶんプロジェクト)の前検査という側面もありますので、ふるって参加お願いします。

内科 清人
山城

肥満は伝染する？

じんぶんプロジェクトは、生活習慣病に焦点を置いています。生活習慣ってなんとなくその人個人の問題と考えてしまいがちです。しかし、アメリカの社会学者スタンレー・ミルグラムは「我々は知らず知らずのうちに他者から影響を受けて意思決定を行い、気づかないうちに同じ行動をとっている」と述べています。つまり、生活習慣病は個人の問題ではない可能性

があるのです。さらに、ハーバード大学のNicholasは「肥満をもたらし行動が人から人へ伝播していく、つまり肥満は人のつながりを通じて伝染する」と述べています。これは肥満も個人の問題ではなさそうですね。

腸内フローラを調べて健康づくり

じんぶんプロジェクトで特徴的なのが、今話題の腸内細菌・腸内フローラを調べることができるところです。腸内フローラとは、私たちのお腹(消化管)の中に共生している腸内細菌の集まりのことで、成人で約2キログラムあり、細胞の数はヒトの細胞の60兆個よりはるかに多い100〜1000兆個と言われています。この腸内フローラは肥満、糖尿病、腎臓病、心臓



梅雨にアレルギー予防?

小児科 渡邊 幸



疾患、精神疾患にも関連があることがわかってきていて、内科学の革新が進行中です。腸内フローラの多様性を調べることによって、腎臓病や心疾患、糖尿病、肥満などを起こしにくい体質へと変えられる可能性があるのです。

生きる知恵(じんぶん)を活かして心身ともに健康になりましょう。

参加したくなった方が一人でも増えると幸いです。

なぜ梅雨時期はアレルギーを起こしやすい

梅雨の季節になると久米島ではアレルギー症状で受診されるお子さんが増えます。アレルギー性鼻炎(鼻汁・鼻閉・くしゃみ)、アレルギー性結膜炎(目の充血やかゆみ)、喘息発作などです。

アレルギーには、花粉などによる季節性アレルギーと、ダニやハウスダスト(ほこり)など室内環境による通年性アレルギーがあります。本土ではスギ花粉による季節性アレルギーが深刻化していますが、沖縄ではダニ・ホコリ・カビなどによる通年性アレルギーが多いという特徴があります。よく「沖縄では花粉症はない」と思っているのに、アレルギー症状が出た」という方がいらっしやいます。それはこのような理由かもしれませんが、それはこのような理由から、アレルギー性鼻炎が、ダニのアレルギー性鼻炎があるなど、無視できない問題となっています。一方沖縄でも

室内のアレルギー対策は?

季節性アレルギーはあり、リュウキュウマツヤ(2・3月)さとうきびの花粉(12・1月)の飛散時期にはマスクの着用が予防効果を発揮します。

というわけで、沖縄では梅雨時期に高温・多湿となりダニ・カビが育ちやすい環境となるため、アレルギー症状を起こす子どもが増えやすいと考えられます。

「ダニの温床を作らないこと」と「こまめな掃除」につきます。ダニはホコリ9あたり平均3千匹いると言われます。特にじゅうたんや布製のソファ、ぬいぐるみ等はダニの温床になりやすいのでなるべく置かないようにしましょう。掃除のポイントは、①床は時間をかけて掃除機をかける ②家具や棚は水拭きする ③寝具はまめに洗濯や天日干しするです。また、室内の風通しをよくしたりこまめに換気することも大切です。今年の梅雨はダニ・カビ対策で、アレルギーを予防しましょう。