



クリニック通信

はなみずき

インフルエンザ予防接種の予約を受け付け中！

インフルエンザは予防が一番です。ワクチン接種をお勧めします。ワクチンの有効期間は3-4ヶ月です。流行時期、効果を期待する時期に合わせて接種時期を検討する必要があります。11月以降はワクチンの不足も予想されます。ワクチン確保のため早めの予約をお願いいたします。詳細は受付にご確認ください。



お酒は「百薬の長」と言われるだけあって、実は適量の飲酒は好ましいというデータもあります。適量のお酒は人生に彩りを与え、ストレス開放にも役立ちます。しかし、適量とは、どれぐらいかご存知ですか？

日本酒約1合、ビールでは 350 ml 程度（女性はもう少し少なめ）が適量とされています。

しかし、現実問題として酒好きの人にとってこの量で我慢できますか？無理ですね。飲んだ気がしない？やはり時にはもっと飲みたいですね。

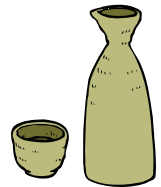
適量のアルコールってどの程度？

日本人の10人に1人は全くお酒受けつけない体質です。残りの9人中4人も、少量のアルコールで全身の血管が拡張するために「顔が真っ赤になる」タイプで、大量にお酒を飲むことができません。したがって、日本人の2人に1人は生活習慣病へ悪影響を及ぼすほど「飲み過ぎ」に陥ることはありません。



アルコールと上手に付き合うためには

- ◇ 週に2回は休肝日进行
- ◇ 1人で飲まない
- ◇ 食前酒をしない
- ◇ 晩酌は食事とともに
- ◇ 寝酒はしない



などが大切です。

どうぞ、上手に楽しくアルコールを楽しんでください。

Dr. みわの一口コラム：スポーツの秋！運動していますか？



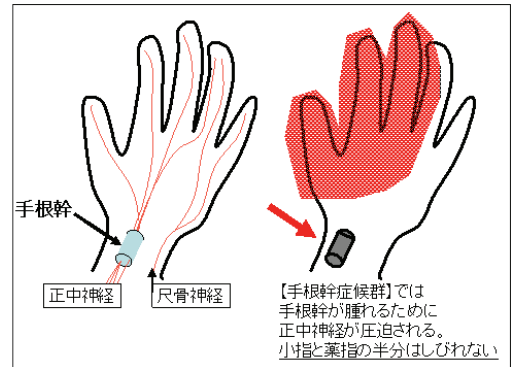
『健康のために運動してください』と、毎日のように皆さんに話しています。でも『そういうお前はどうか？』といわれそうです。実は、私は運動が苦手なんです。意志も弱いので、何か始めても長続きしません。そんな私がひとつだけ心がけていることは“歩く”こと。休日の蕎麦屋さんめぐりもできる限り歩いて出かけます。少しでも格好良く、大股で颯爽と歩きたいのですが、夏はすぐへとへとに。でもこれからは散歩に最適の季節です。今日も元気に歩きます！！



～～見逃されている「手根管症候群」～～

今回の特集は、「手のシビレ」の原因の代表的な病気についてご説明します。

手根管症候群は、手のひらの神経(正中神経)が手首の所で靭帯(じんたい)に締め付けられて起きる病気です。この病気には、①**女性に多い**(男性にもあります)、②**手のひらだけがしびれる**(手の甲はしびれない)、③**夜間に痛みが悪化する**、④**小指はしびれない**、などの特徴があります。治療しないでおくと、手指(特に親指)の力がなくなり、手が使いにくくなります。

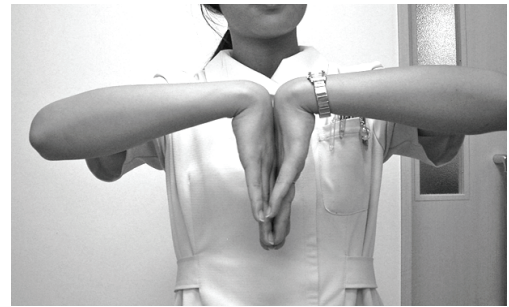


中年以降の女性に多いのが特徴ですが、妊娠・出産時にも出現することもあります。糖尿病や甲状腺の病気に合併することもあります。通常は、原因不明のことが多く、多かれ少なかれ両手に症状があることが多いです。中年以降の方では、頸椎に何らかの異常が見られることが多いために、頸椎症と診断されている場合が多いので要注意です。

☞手根管症候群がないかチェック！

- 手のひらがしびれる
- 両手がしびれる
- 小指はしびれない
- しびれは夜ひどくなる
- ファーレンテスト(右写真の姿勢を1分)で、しびれが悪化する

これらの症状が複数あれば、手根管症候群かも知れません。



☆ スタッフから ☆



一昨年暮れに我が家にやって来た捨て猫の福は、すっかり家族の一員です。室内飼いの福は運動不足のためか肥満気味です。肥り過ぎは心臓病・糖尿病・免疫不全などの病気の原因になると獣医師から注意を受けています。秋は健康診断の季節です。愛猫の福ちゃんにも元気で長生きしてほしいので、近く健診に連れて行こうと思っています。(看護師 K. M.)

クリニック通信では毎月健康に関する情報を発信しています。バックナンバーご希望の方は、受付までお声をかけてください。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>