

クリニック通信

はなみずき



7月1日から特定健診実施しております。予約制になりますが、当日予約もできます。**12月20日**までですので、お早目にお受けください。

10月1日から、インフルエンザ予防接種実施しております。

9月1日から診療時間が変わっています。確認ください。

午後の診療時間は14:30-18:00

土曜の診療は午前のみ

第二土曜日は休診



インフルエンザ流行が始まりました

今年も残りわずかになりました。みなさま、インフルエンザ予防接種はお済みですか？ワクチンの効果がでるまで時間がかかりますので、是非早めに接種してください。例年、12月から感染者が増えてきて1～3月にピークがきます。これからインフルエンザ本番です、ご注意ください。

さて、風邪と典型的なインフルエンザとで

は、症状に違いがあります。
インフルエンザの場合には・・・

- * 高熱(38度以上)
- * 筋肉やふしぶしの痛み
- * 強い倦怠感(切ないぐらいしんどい)

などの症状が**急に出現**します。ぞくぞくする感覚を伴うことも多いです。

さらに、インフルエンザにはA型とB型があって、症状の出方に差があります(差があるといっても、明確な差ではなく、あくまで傾向です)。**A型では高熱(38～40度)がでて、関節や筋肉痛、咳やのどの痛みが出やすいです。一方、B型では腹痛や下痢が起こりやすく、熱もそれほど高くないこともあります。**いずれにせよ無理をしないことが大切です。子供や高齢者では重症になる危険があります。さらに、インフルエンザ症状には個人差がありますから、単なる風邪と思っていても実はインフルエンザのこともあります。無理をして仕事や外出したら、ウイルスをまき散らして周りの人を感染させる危険もあります。インフルエンザは普通の風邪ではないのです。

Dr. みわの一口コラム： 前向き思考になれたかな？



今年の抱負は、『常に前向き思考で、他人の良い所を見ていく』でした。前向き思考になれるように努力しているのですが、今一番うまくいかないのが母との関係です。毎日介護にかかる時間が多くなっているのに、そのことがな

かなか母には通じない。母の立場になって思いをくみ取り、いいところを認めていかなくては・・・と職場にいるときは思うのですが。家に帰ってわがまま？な言動をされるとつい声を荒げてしまうこともあります。そのたびに反省して落ち込んでの繰り返し。それでも、少しずつ『できないことは諦め、できていることは喜び、先のことはなんとかなるさ』と思えることが多くなりました。前向き思考で母の良い所を見つけていけるようにしたいです。そして支えてくださる皆様に感謝します。



認知症について知ろう（その15）

今回から、認知症についての相談先についてお知らせします。

◆物忘れが気になるので認知症がどうか診断してもらいたい

①かかりつけ医

かかりつけ医がある方は、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。かかりつけ医が認知症に詳しくなくても、必要があれば診断できる医療機関に紹介してくれます。かかりつけ医と専門医が連携をとることは今後の診療に大変重要です。

②認知症専門医療機関（物忘れ外来等）

精神科・神経内科・老年科・脳神経外科などの診療科で認知症専門医がいる医療機関です。

③認知症医療疾患センター

認知症の専門医療相談・診断・治療に加えて、地域連携の推進や認知症に関わる

人材育成を担っている医療機関です。北多摩北部では、西東京市の山田病院に認知症疾患医療センターがあります。



当院でも物忘れ外来をしています。認知症の診断には、日頃の生活の様子を伺うことが必要になります。日常生活の様子がわかるご家族と一緒に受診いただくようお願いいたします。また、問診や認知機能検査に時間を要するので、予約制としています。必ず事前にお電話で予約してください。

ご本人に受診を勧めても必要ないと受診できない場合もあります。心配な時には地域包括支援センターに相談しましょう。当院でも、家族相談を受け付けています。詳しくは受付にご相談ください。

☆ スタッフから ☆



母と母の幼馴染の小旅行に同行しました。今年80歳。仲良し3人組の定例の旅です。今回は足が痛いので・・・ということで、ドライブ中心の旅を企画。車窓の景色に歓声をあげ、後部座席でおしゃべりに花が咲きます。ダンス鑑賞・温泉・神様に願い事をし、お揃いのサンタ人形を買って3日間終了。よくしゃべったねえと笑顔。少女時代に戻った母達に私の方が元気をもらった3日間でした。さて、次回はどんな旅にしようかな？それまで、元気で笑顔で過ごしてほしいものです。（看護師 A. I.）



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。

みわ内科クリニック

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

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187