みわ内科クリニック　　第10巻　第10号　　発行日　平成２８年10月

クリニック通信

はなみずき

7月1日から特定健診が始まりました。予約制です。当日予約もできます。お早目にお受けください。
9月1日から、診療時間を変更いたしました。
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
となります。ご了承下さい。

受動喫煙対策の必要性

2020年の東京オリンピックに向けて、東京都の受動喫煙対策が問題になっております。東京都医師会は、2013年4月1日禁煙宣言を行い。禁煙対策に力を入れています。受動喫煙対策の必要性に対しては賛否両論あります。今回は受動喫煙の健康被害についての情報をお伝えします。

8月31日、国立がん研究センターは、日本人の非喫煙者を対象とした受動喫煙と肺がんとの関連についてのメタアナリシス研究結果を公表しました。この研究で、受動喫煙のある人はない人に比べて肺がんになるリスクが約1．3倍であることが示されました。この研究結果をもとに、受動喫煙における日本人を対象とした科学的根拠に基づく肺がんのリスク評価を『ほぼ確実』から『確実』にアップグレードし、ガイドライン『日本人のためのがん予防法』においても、他人のタバコの煙を『できるだけ避ける』から『避ける』に修正しました。

受動喫煙は、肺がんだけでなく、心筋梗塞・慢性閉塞性肺疾患・乳幼児突然死症候群などにも影響することが科学的に確立されており、受動喫煙による健康被害を防ぐために、公共の場での屋内全面禁煙の法制化など受動喫煙防止策がわが国でも実施されることが必要と提言しています。

皆様は受動喫煙対策についてどう思われますか？

Dr. みわの一口コラム： 夏休みは信州の山めぐり

今年の夏休みは、信州でアルプスの登山に挑戦。当初は、テントでキャンプをして立山登山を満喫するはずでしたが、台風襲来のため断念。南アルプスの女王、仙丈ケ岳に日帰り登山をしてきました。きつい傾斜はなく初心者向けの登山道ですが、３０００ｍを超えると動くと動悸が・・・歩き始めは晴れていて、甲斐駒ケ岳や北岳がきれいに見えたのですが、頂上に近づくとガスの中。残念ながら眺望は得られませんでした。後半は、夫の両親と旅行。山に行きたいと義父の希望を叶えるべく、ロープウェイで2612mまで登ることが出来る千畳敷カールに行ってきました。散歩やゴルフはしている父ですが、山道の散策はかなり大変だったよう。帰宅後、もっと鍛えなくてはと、長距離散歩を始めたそうです。

～～～　特集　～～～

認知症について知ろう（その13）

　自分や家族がもしかしたら認知症かと思った時どうしたらいいでしょう。認知症は治らないから病院に行ってもしょうがない。今は特に困らないし、困ってから病院に行けばいい・・・と思う方もいるのではないでしょうか。
　確かに認知症は治すことが出来ない場合が多いです。早期には日常生活ではあまり問題がないことが多いものです。しかし認知症に早期に気づいて受診や相談をすることはとても大切です。
なぜならば、

1. 治療によって治すことのできる病気を見逃さないようにする必要があります。また、内臓の病気の悪化や睡眠薬や降圧剤などの薬の過量が認知機能を落としていることもあります。それらに対して適切に対処することで、認知機能が改善します。

2. 治らない病気の場合でも、認知症の薬や本人にあった適切な対応をすることで、病気の進行を遅らせることが出来る場合があります。

3. 本人や家族など周囲の人が、現在の症状が病気のためであると理解することで、本人にあった適切な対応法を学んだり必要なサービスを導入したりすることができます。また、今後起こりうることに対して、前もって心構えをし準備することが出来ます。その結果、認知症があっても安心して落ち着いた生活が続けていけるのです。

　早期に気づくためにはどうしたらいいでしょうか？次回に説明します。

☆ スタッフから ☆

　東日本大震災。時期同じく子供が巣立つ。が、きっかけだったでしょうか。ここ何年か断捨離に励んでいます。始めた当初は、いつか使うかも・高かったし・・等となかなか捨てられませんでしたが。『服があるから福が来ない!』『紙があるから神が来ない!』『いつかはほとんど来ない』と１年間使わなかった物等を潔く捨てられるようになってきました。クローゼットや部屋がスッキリし、流れる空気までキレイになった気がします。何といっても物が少ないと探し物が少なくて済む！不必要なものを捨て、有効な時間がゲットできたようです。　　（受付事務　M.H.）

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
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