

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。



麻疹の流行が報告されています

麻疹(はしか)は、麻疹ウィルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。感染後、10-12日で咳・鼻水・目の充血などの症状で始まり、その後高熱と全身の発疹が出現します。肺炎や中耳炎を合併することが多く、1000人に1人は脳炎を発症します。1000人に1人程度は死亡することも感染症です。

麻疹ウィルスは空気感染・飛沫感染・接触感染で感染しますが、その感染力は非

常に強く、免疫を持たない人が感染するとほぼ100%発症すると言われています。麻疹が疑われる場合には、医療機関に受診する前に電話で連絡してください。

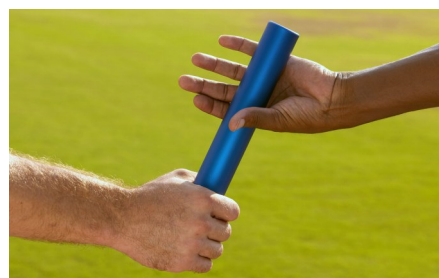
麻疹には予防接種が有効で、現在は、1歳時と小学校入学前に1年間の2回の定期予防接種が勧奨されています。1回接種だけでは免疫効果が薄れてしまうこともあり、必ず2回受けるようにしましょう。日本では平成19年-20年に麻疹が大流行しましたが、その後麻疹患者は減少し平成27年3月WHOから日本は麻疹の排除状態にあると認定されました。しかし、最近海外渡航で麻疹に感染する例が報告されています。渡航歴のない麻疹患者も、海外で感染した人からの感染したものと診断されています。

麻疹の流行地(インドネシア・モンゴルなど)に旅行する予定のある方は、麻疹の感染歴や予防接種歴を確認して、免疫が十分でない場合には事前に予防接種を受けることをお勧めします。

Dr. みわの一口コラム： リオ五輪に興奮！



リオ五輪が閉幕しました。時差12時間。まさしく地球の裏側で開催された五輪。日本選手が大活躍し、ついつい夜更かしして寝不足に悩まされました。いろいろな競技で感動的な場面がありましたが、私のベストは、陸上1000mX4リレーの銀メダル獲得です。日本チームの前にゴールしたのは、あの超人ボルトだけ。しかも一瞬ボルトと並んでいたのです。本当に興奮しました。日本チームは、9秒台を出す選手はいないのですが、バトンの受け渡しの技術が優れているとの事です。まさしくリレーの醍醐味ですね。4年後の東京五輪が楽しみです。チームワークで、良いオリンピックにしてほしいです。



認知症について知ろう（その12）

前回に認知症の方、認知症が疑われる方への接し方の基本を述べました。今回はもう少し具体的に説明します。

◆ まずは見守る

様子がおかしいと思ったら、まずは本人に気づかれないように一定の距離を置いて様子を見守って下さい。問題なさそうであればそのまま、手助けが必要と思われた時には、さりげなく声をかけてください。

◆ 余裕を持って対応する

こちらの不安や焦りは、表情や態度に出て、そのことが相手の混乱を招きます。自分に余裕をもって自然な笑顔で話しかけてください。その笑顔を見ただけで相手の方は気持ちが落ち着きます。

◆ 声をかけるときは一人で

急に複数の方に話しかけられると、混

乱したり不安になります。何人かいても話しかけるのは一人、他の方は周りで様子を見守って下さい。

◆ 後ろからは声をかけない

声をかけるときは、少しずつ近づいて相手の視野に入ってから。まずは挨拶をしてください。そのあと、『何かお困りですか』『お手伝いすることありますか』などと声をかけてください。

◆ 相手に目線を合わせて優しい口調で

◆ 穏やかに、はっきりした話し方で

◆ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと対応する

大声・甲高い声・早口は伝わりにくいです。伝わっているかどうか、相手の様子を見ながら話してください。



☆ スタッフから ☆



北海道新幹線が開通。父の田舎の最寄り駅に停車することが決まり、『開通したら新幹線で帰ろう』と話していたことが実現できました。父の療養も今年で10年。外出といえば週数回の散歩程度。毎日天井と壁ばかりを見る生活はいかばかりかと胸が苦しくなること度々。年に一度の旅行ぐらい、いい景色を見てもらいたい。今年は父が育った景色と一緒に見るのが出来ました。家族旅行をする機会が増えたのは父が病気になってから。できれば親には病気になってほしくない。でも、そのおかげで一緒にいられる機会が増えたと思えば、病気を少しだけ許せるような気になります。いつかまた帰省できる日を楽しみに、これからも頑張っていこうと思います。（看護師 M.S.）

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