

クリニック通信

はなみずき



5月20日(金)21日(土)は神経学会
出席のため休診させていただきます。

9月1日から、診療時間を変更いたし
ます。

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。

よろしくご了承ください。



エコノミークラス症候群ご存知 ですか？

熊本大分の地震では家屋の倒壊や土砂崩れに巻き込まれ命を落とされた方々のほかに、避難先で突然死された方がいらっしやると報道されました。その原因の一つに**エコノミークラス症候群**が疑われています。

エコノミークラス症候群は、同じ姿勢で特に足を動かさないでいることによって足の奥の静脈の中に血の塊ができ(深部静

脈血栓症)、その血の塊がはがれ肺の血管でつまること(肺塞栓症)で突然呼吸困難になり最悪の場合死に至る病気です。飛行機での長時間のフライトで起こることが多くエコノミークラス症候群と言われていますが、避難所の生活特に車中泊など、長時間足を動かさない・動かさない状態でも起こりやすくなります。普段の生活でも、体が不自由で足を動かさない、ずっと座ってばかりいる状態が続くとおこる危険があります。高齢者・肥満の人・女性・過去に静脈血栓の既往のある方は特に注意が必要です。きちんと予防すれば避けることが出来ます。

予防するためには以下の点に注意してください。

- ◆ 長時間同じ姿勢でない
- ◆ 足の運動をする
足指を動かす・踵の上げ下ろしなど
- ◆ 適度な水分を取る



Dr. みわの一口コラム：熊本・大分の地震によせて



熊本・大分の地震では、貴重な人命が失われただけでなく、家屋に多大な被害があり、ライフラインも大損害を受けました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。これだけの大きな地震ですので、被災者当事者だけの努力では復興は難しい。国を挙げての公的な助けとともに、私たちも出来る範囲で手助けしていかなばと思います。早速ボランティア活動をしてくださっている皆様には本当に感謝いたします。それにしても日本ではどこでも大きな地震が起きる可能性があるのだと思い知りました。何度も繰り返されていますが、誰もが大地震への備えをすることが大事です。住宅の耐震補強への補助・学校など公共の建物などの耐震補強を進めてほしいと思います。同時に、緊急の時に近隣で助け合えるように、地域の連携を強くしていく必要があると強く思いました。

認知症について知ろう（その9）

認知症で良く見られる症状に**見当識障害**があります。

私たちは、今日がいつか、今何時頃か（**時間の見当識**）今自分のいるところはどこか（**場所の見当識**）今自分が話している人はだれか（**人の見当識**）を認識することで今の自分の状況を把握しています。これが良くわからなくなることを見当識障害と言います。認知症ではこれらが徐々に障害されていきます。特に時間の感覚がわからなくなることは比較的早期から見られます。うっかりしているからわからないのではないのです。皆さんも、昼寝して急に目が覚めた時など、『あれ今何時だ？私何しているんだ？』と一瞬不安になることがありますよね。見当識障害があると、本人は自覚しなくても不安になります。その不安がさらに自分の状態を理解することを困難にします。

見当識障害が見られた場合、今の状態をわかるようにすることよりも、まず**本人が不安にならないように接する事が大切です**。正しいか正しくないかではなく、本人はそうに感じているのだということを受け止めて、まずは本人に話をあわせてください。

時間がわかりにくくなっているときには、朝起きた時にカレンダーや新聞なので今日は何日か何曜日か確認することが有効なことがあります。

場所の見当識障害が出ると徘徊の危険があります。できるだけ誰かが付き添って外出することが望ましいです。近くには一人で出かけることもありますので、ご近所の方に事情をお話しして協力していただくことも大切です。



☆ スタッフから ☆



懐かしい物を見つけました。母が体調を崩した時に励まそうと送っていた我が家のFax通信です。明るい話題を探しては書いて送っていました。息子のイラスト付き失敗談や娘の天然トークetc. 読み返して笑ってしまいました。どうやら楽しい事探しは自分達のワクワクにもなっていたようです。日々、時間に追われる暮らしですが、ささやかでもふと笑える何かを見つけて また書いてみようかな？そんな気分になりました。



（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