

クリニック通信

はなみずき



新年明けまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。皆様に幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

多くの皆様のお力添えにより、1年を過ごせましたこと心より御礼申し上げます。

当院は今年10年目を迎えました。かす少ない神経内科のクリニックとして、地域の皆様のお役にたち信頼していただけるようスタッフ一同努力を重ねてまいりました。未熟な私たちですが、10年の間に多くの方との連携ができました。感謝いたします。この地域になくはないクリニックになれるよう、今後も尚一層精進してまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



2016年 職員の抱負

あなたがいてくれて良かった。そう
思い思われるような行動を心がける
(受付事務 M.H.)
今年も健康に気をつけて元気に過
す！

(受付事務 Y.E.)
今年こそ運動を日課にする
(受付事務 S.K.)
食べ過ぎに気をつけ規則正しい生活
を送る

(受付事務 M.Y.)
自慢できることをつくる！
(受付事務 E.S.)
一生続けられる趣味を見つける
(看護師 M.S.)

“ありがとう”の気持ちを大切にす
る
(看護師 A.I.)

Dr. みわの一口コラム： 今年は常に前向き思考で



昨年の抱負は『自分のための時間を作る』でした。忙しさは変わりませんが、何とか時間を捻出して少しだけ自分のための時間が増えました。休みの日や仕事の後、会議や研修会に出かけなければいけない時には、できるだけ自転車で行く・少し遠くの駅まで歩く・時間があれば走っていくようにしました。トレーニングの時間が作れたと思えば会議の出席の気持ちの負担も減ります。嫌なことがあっても、起きてしまったことは仕方がない、反省はしてこれからのことを前向きに考える。それだけで気持ちの持ちようが変わります。私はついつい後ろ向きに考えがち、今年は常に前向き思考で、特に他人に対して常に良い所を見ていくようにしたいです。



認知症について知ろう（その5）

今回は認知症の中で最も頻度の多い**アルツハイマー型認知症**について説明します。脳の神経細胞がゆっくりと壊れて減っていく病気です。このような病気を**変性疾患**と言いますが、アルツハイマー型認知症は、そのなかで、海馬という記憶に重要な働きをする脳の部分から壊れはじめ、だんだんと脳全体に変性が進んでいきます。従って、病気の始まりは、最近のことが思い出せないといういわゆる物忘れです。血管性認知症と違って病気の進行はゆっくりです。いつからかわからないけれど前と比べると徐々に物忘れが進んでいるという場合、アルツハイマー型認知症が疑われます。軽度のうちは、ついさっきのことは忘れていたのに昔のことは良く覚えているものですが、病気が進むと数年前のことも忘れるようになります。今日が何日かわ

からなかったり、自分のいる場所がわからなくなる見当識障害も出てきます。これらの症状は誰にでも見られる症状ですが、患者さんの状態や環境などにより、徘徊や妄想などの精神や行動の症状がみられることがあります。これらをBPSDと言います。

BPSDが強くと出ると、本人も家族も疲弊します。この症状が強い時には抗精神病薬など薬を使う必要もありますが、薬だけでは良くなりません。環境調整や周囲の対応が大切になります。



アルツハイマー型認知症は治すことや予防は今はできません。しかし認知障害の進行を遅らせる薬があります。また、早期から適切な対応をすることでBPSDの出現を押さえることも出来ます。

☆ スタッフから ☆



この1年、「無理しない」を意識して活動をしてきたつもりですが・・・若い仲間とのサイクリングは、峠をめざしたロングライド。脚力もないのにマラソン挑戦・・・結果は、例によって故障の見本市状態です。この数年間、ずっとどこか調子が悪い。膝の腱、大腿の外側、さらに股関節。筋肉痛とちがって腱の炎症は簡単には改善しません。医学的には、痛みがある時は安静、ストレッチによる柔軟性の回復、さらに筋力増強を行なう必要があります。安静にすると筋力が落ちる、運動すると痛みが再燃、どうやって筋力アップできる？中高年の運動は故障との折り合いをどうつけるか、が課題です。今年も「無理しない」ことをモットーに！無理？（自転車大好き編集担当 H.M）

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