



特定健診は12月20日までです。お早めにお受けください。

次のオレンジカフェは12月21日(木)です。今回はクリスマスカフェとしてミニコンサートを企画しています。皆様ご参加を。

12月2日(土)は休診させていただきます。
 代わりに**12月9日第二土曜日は診療いたします。**

年末年始休診は12月28日から1月3日です。



健康診断結果をしっかりと見て下さい

伊能忠敬は、もとは事業家でした。隠居後に地図作りを始め、55歳から17年かけて日本全土を実地測量し、初めて正確な日本地図を作成するという偉業をなしとげました。ファールも54歳から28年間かけて昆虫記を書きあげたそうです。

厚労省の発表では、2016年の日本人の平均寿命は女性87.14歳、男性80.98歳、

過去最高を更新しました。今後も平均寿命は延び続ける可能性があります。100年前の日本人の平均寿命は44歳ぐらいだったらしいです(世界の平均寿命はたったの31歳だった)。現代と比べて乳幼児や若者の死亡は珍しくない時代でしたから、長生きの方もおられた一方で平均寿命は短かったたわけです。

さて、65歳で退職したとして・・・平均寿命を全うできるとすると、女性で22年、男性で15年も時間があります。退職後の人生をどう設計するか、は大きな人生の課題です。退職後に活動的な人生を過ごせるためには、「健康」でいられるかが大切なポイントです。楽しく、豊かな生活を過ごせるように、健康でいられるように、できることを始めましょう。それでは、健康診断の結果をもう一度チェックして下さい。高血圧や高脂血症、糖尿病などを放置しないで下さい。

禁煙するのはいつ？「今でしょう！」



Dr. みわの一口コラム：大阪マラソン参加しました

11月26日大阪マラソンに参加しました。参加者3万人の大きな大会。スタートからゴールまで人であふれています。大阪の町を走る平坦なコース。記録更新を目指していました。ところが、本格的な練習に入ろうと思った11月初めに仕事に

腰痛発生。物も拾えないぐらいの痛み、走るところか歩くことも大変。整骨院で治療を受け、毎日しっかりストレッチ。ためしに10km走ると腰痛出現、結局20km以上の長い距離は走れずに本番を迎えました。背中にテーピングして、ホッカイロで温め腰痛対策。走り始めると腰痛が消えて、いつの間にか25kmを過ぎました。もしかしたら目標の5時間を切れるかも…と思ったら、30kmぐらいから脚が痛い。ペースはどんどん落ちていく、何とかは5時間半を切ってゴール。完全な練習不足。次は、2月の東京マラソン（なんと、はじめて当選！）。地道に練習します。



〜〜〜 特集 〜〜〜

片頭痛を放置しないで

本邦で1年間に片頭痛を生じる人は、100人中8.4人(8.4%)。だいたい12人のうち1人は片頭痛です。特に20歳～40歳代の女性に多いです。仕事、子育てしながら頭痛をかかえて辛い思いをしている人も、周囲の人は「頭が痛いぐらいで」と理解しないばかりか、ご本人も頭痛もちだから仕方ない・・・と我慢を続けている場合もあります。適当に痛み止めを飲んで我慢していると、どんどんくすりが増えて、しまいには毎日薬を飲み続けている人もいます。片頭痛が慢性になると実にやっかいです。もしあなたが頭痛もちであれば、片頭痛かどうか、を知るべきです。そこで、片頭痛を見逃さないためのツール「片頭痛スクリーナー」をご紹介します。あなたの頭痛が片頭痛であるかどうかの見分けに役立ちます。

過去3ヶ月間にあった頭痛について以下の質問に答えてください。

1 歩行や階段の昇降など日常的な動作で頭痛がひどくなることや、動くよりじっとしている方が楽だったことはどれくらいあったか？

☐なかった、☐まれ、☐ときどき、☐半分以上

2 頭痛に伴って吐き気がしたり、または胃がムカムカすることがどれくらいあったか？

☐なかった、☐まれ、☐ときどき、☐半分以上

3 頭痛に伴って、普段は気にならない程度の光が、まぶしく感じることはどれくらいあったか？

☐なかった、☐まれ、☐ときどき、☐半分以上

4 頭痛に伴って、においが嫌だと感じることはどれくらいあったか？

☐なかった、☐まれ、☐ときどき、☐半分以上

「ときどき」または「半分以上」の回答が2項目以上あった場合は、片頭痛の可能性が高いといえます。

☆ スタッフから ☆



看護の道を歩み20年弱になります。

新人の頃は理想と現実に思い悩み、また仕事ができない自分に落ち込み、辞めようと考えたことも度々。でも今日も続けているということは、やっぱりこの仕事が好きだからだと思っています。

今でも、これでよいのかと悩むことは毎日ですが、今も昔もやっぱりこの仕事が好きだから続けていられるのだと思います。「新しい事への挑戦」を年頭の抱負にしました。新しいことに挑戦できたかはわかりませんが、日々の中にも新たな発見や挑戦はあるものです。今年も残り一か月。小さな発見や挑戦を大切にしながら過ごしていきたいと思います。（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