

クリニック通信

はなみずき



4月から三輪英人医師が常勤勤務となります。神経内科専門医二人体制で毎日診療いたしますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

次のオレンジカフェは4月6日に行います。桜の花をみこんで、**桜カフェ**として、楽しいイベントも企画しています。



4月から新体制で診療します

4月から新しい体制(2人の医師)で診療を行うこととなりました。第1診察室は、これまでどおり三輪隆子医師が、第2診察室では、新しく三輪英人医師が診療にあたります(これまで、火曜日のみの診療でした)。三輪英人医師は、順天堂大学医学部

附属練馬病院脳神経内科科長(前任准教授)として、神経内科の専門的診療を行っておりました。今後、二人体制となって、より診療を充実させたいと考えております。また、そのために再診の患者さんには、可能な限り予約での診療をお願いしたいと考えておりますので、どうぞよろしくご理解ください。

2名の医師ともに神経内科専門医ですので、しびれ外来、めまい外来、頭痛などの症状の診療のみならず、さらに認知症、パーキンソン病などの専門的な診療にも力を入れていきたいと考えています。また、これまで通り、かかりつけ医として、生活習慣病対策(高血圧、糖尿病、高脂血症などの治療)を行い、脳をまもる予防医療を継続させていただきます。皆様に安心いただける医療をめざしたいと思っておりますので、どうぞ気軽にご相談ください。

Dr. みわの一口コラム：徳島マラソン完走しました！



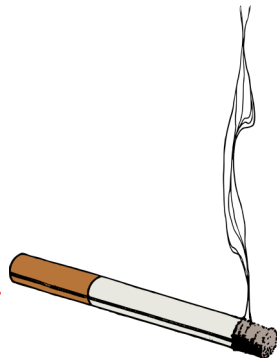
3月26日(日)徳島マラソンに夫婦で参加しました。私は、今回5回目のフルマラソンです。目標は常に大過なく完走する事なのですが、練習不足がかえって良かったのか、久しぶりに走る前どこも痛い所がなかったので。天気も曇りで気温は10度前後。絶好のマラソン日和です。つい欲が出て5時間切れるかも・・・と思ったとたん、5時間のペースランナーが私たちを追い越しどんどん遠ざかっていきました。距離がすすむにつれてやはりあちこちが痛くなり、沿道の応援と、そうめんなどの給食・お遍路さんの完走祈願札・チアリーダーとのハイタッチ(特に夫)などに励まされ最後まで走り切りました。記録は5時間29分。自己記録を更新しました。2人で励ましあい走ったマラソン。クリニックもこれから二人で頑張ります。どうぞ宜しくお願いいたします。



健康を維持するために出来ること

健康や寿命に影響するものは、たくさんあります。では、何が一番よくないのか？それを調べる研究がなされています。日本国民の健康調査や疫学研究の結果をもとに、さまざまな健康リスクの影響(どのくらい寿命に悪影響しているのか)について科学的に研究した報告があります。言い換えると、これを予防・改善できれば、寿命がたしかに延びると期待できるわけです。その結果は・・・

寿命に対して一番「悪影響しているものは「喫煙」。これは心血管病の原因でもあり、がんの原因でもあります。「タバコを吸わないこと」は、実は一番の長生きの秘訣です。そして、**次が「高血圧」。**高血圧は心血管



病の最大の敵です。この喫煙と高血圧は、他の死亡に関連する要因を大きく引き離して「悪い」ことが明らかにされています。**日本人がさらに健康長寿になるためには、「喫煙」と「高血圧」の対策がもっとも効果的である、**ということの意味しています。そして、**喫煙は禁煙で、高血圧は減塩や薬物治療で改善できるのです！**

皆さんに、特に若い方々に、是非ご理解いただきたいことがあります。まず「タバコは吸わないこと」です。タバコをすわない文化を作りましょう。次に、高血圧は決して放置しないで下さい。治療をすれば改善できるからです。

さて、3番目によくないことは、・・・高コレステロール、飲酒、血糖が高い・・・などを抑えて、「**運動不足**」でした。これについては、まだ別の機会に。

☆ スタッフから ☆



この春、長女が小学校を卒業しました。中学校になると制服での登校、新たな生活が始まります。仲の良かった幼稚園の時の友達との再会や部活動を今から楽しみにしている反面、不安でいっぱいになっている様子。それ以上に親の方が不安で仕方ありません。とはいえ、中学生もまだまだ子供、困った時に大丈夫だと安心できるよう先輩ママに色々聞いてアドバイスしてあげれたらと思っています。このクリニックに入職したのは幼稚園年長の頃。子供の成長で時がそんなに流れていたことを知りました。(受付事務 E.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