

クリニック通信

はなみずき



3月27日(月)はお休みさせていただきます。

三輪英人医師は3月28日休診です。

4月から診療体制が変わります。

三輪英人医師が常勤勤務となり院長に就任します。神経内科専門医二人体制で毎日診療いたします。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3月16日です。

4月6日には桜カフェとして、楽しいイベントも企画しています。



花粉症対策:

目薬のさし方知っていますか?

だんだんと春の陽気を感じるようになりました。冬ももうすぐ終わり、楽しみですね、と言いながら・・・花粉症の季節が到来です。最近、猿山のボスも花粉症になったというニュースがありました。動物も花粉症で苦しむようです。さて、花粉症対策の

対策として、目のかゆみに抗アレルギー薬の点眼が必要な方もおられると思います。正しい点眼の方法、ご存知ですか?

・まぶたを軽く引っ張って

点眼薬をさすときは、下または上下のまぶたを軽く引っ張って目を大きく開けます。白目とまぶたの境目のあたりに点眼してください。黒目に直接点眼しないようにしましょう。

・点眼後は目を閉じて

点眼した後は、1分程度静かに目を閉じてください。まばたきをすると、そのたびに薬が流れていってしまい、効果がよくなります。

・あふれた薬はティッシュで拭き取る

そのままにすると、かぶれの原因になります。

・コンタクトレンズは外してから

(コンタクトレンズ利用者は主治医と相談しましょう)



Dr. みわの一口コラム：腰痛の悩み



数年前から腰痛持ちになりました。山登りをしている時、走っている時など身体を動かしている時にはほとんど痛くなりません。マラソンの時などは、走り始めるまで歩くのに支障があるほど腰が痛くても、走っている間に徐々に腰痛は良くなります。長く止まっているとまた痛くなり、走り始めは腰に激痛が走ります。かといって、とまらずに走り続けられるほど脚力はありません。休んで足の痛みを取り、動き出すときに腰の痛みを耐えてまた楽になるの繰り返しです。この腰痛の始まりは、数年前にAKBのダンスに挑戦したことです。身体が硬い事では人には負けない私。ダンスの振りをマスターするにはかなりの負担があったようです。加えて、毎日座ってばかりの生活がいけないようです。運動しかないですね。



認知症について知ろう（最終回）

今回は「特集：認知症について知ろう」のシリーズ最終回です。最後に有名な一人の修道女のお話を書きたいと思います。

米国で行われた認知症についての有名な研究があります。カトリックの修道女を研究対象としたもので、アルツハイマー病になる人とならない人の違いを見つけようとする研究でした。

この研究の協力者の1人に101歳で亡くなった修道女がおられました。このシスターは亡くなる直前まで認知機能の低下はなく、修道院の日課もきちんとこなしていました。彼女の死後、脳の解剖が行われた結果、脳の萎縮が進行しており、病理組織診断で、彼女の脳は紛れもなくアルツハイマー病であると明らかにされました。つまり、このシスターはアルツハイマー病に罹っていたにもかかわらず、認知症にはなっていなかったのです。

さて、なぜこのシスターには認知症の症状が出なかったか？その答えが探られました。一般に、修道女の暮らしは、祈りと奉仕など規則正しくつつましいものです。このシスターは中学卒業後、修道院で学び、その後も長く教鞭をとり、引退後も修道院内で知的活動を継続していたことが判明しました。つまり、**活発な脳活動が生涯維持**されていたと思われるのです。

このシスターの存在は、『**脳を鍛え続け、規律正しい健全な生活が維持されていれば、たとえアルツハイマー病にかかったとしても認知症の症状がない場合がある**』ことを示していると思われます。

当たり前のことかも知れませんが、**脳も身体も、その活動を維持し続ける事が大切**ということですね。

☆ スタッフから ☆



次女がこの春高校を卒業します。大学受験で、不安と心配で落ち着かない日々が続いた我が家にも、春が来ました。喜びと同時に急に淋しさが… 思い返せばあっという間の3年間。真っ黒に日焼けして頑張った部活動。砂がめり込んで手洗い必須だった部活着の洗濯も、今となっては懐かしい。毎号うるっときた先生の愛情たっぷりのクラス便りも宝物です。3年間元気に通えた事、支えて下さった先生方お友達に感謝の気持ちでいっぱいです。4月から新しい生活のスタート。感謝の気持ちを忘れずに、心身共に元気に頑張ってくれる事を願っています。（受付事務 S.K.）



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