

クリニック通信

はなみずき



インフルエンザ予防接種は終了しました。

2月のオレンジカフェは2月16日(木)。

3月27日(月)はお休みさせていただきます。

9月1日から診療時間が変わっています。確認ください。

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



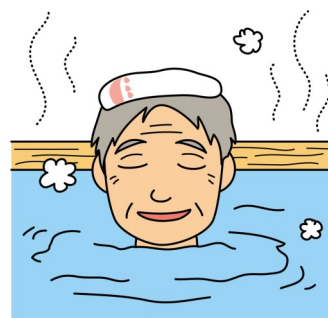
気温・室温の変化にご注意を

まだまだ寒い日が続きます。風邪をひいてはいませんか？インフルエンザも流行しています。うがい・手洗いしてください。

さて、冬は血圧が高くなりがちです。なぜ、冬になると血圧があがるのか？実はいろいろな原因が複雑に影響しています。まず、身体の血管が収縮します。気温が低

いと、交感神経が働いて血管が収縮してしまうので血圧が上昇しやすくなります。次に、寒いと身体の防御反応(ストレス)が働き、身体の中に塩分をためこむ作用が発動されます。さらに、冬の寒さに打ち勝つためには多くのエネルギーを必要とします。したがって、相対的に塩分摂取量も増えてしまいます。

冬には心血管病の死亡率が増加します。その原因の一つとして、気温の急激な変化に対する血圧の急上昇があります。したがって、特に、ご高齢の方は、暖房や防寒には十分な注意をいただく必要があります。特に、トイレや浴室、脱衣所の暖房にも十分に配慮してください。暖かい室内から寒い戸外に出る時にも注意が必要です。早朝は血圧が上がりやすいので、部屋を暖かくしておかれるとよいでしょう。室内の気温の差・変化に対する対策が重要です。



Dr. みわの一口コラム：山登りの思い出

最近、夏から秋にかけての週末は、天気がいれば山登りをしています。山登りの楽しさはいろいろありますが、天気の良い時、頂上からの展望に恵まれる事は何物にも代えがたい喜びがあります。昨年11月に山梨の茅ヶ岳に登りました。日本百名山で有名な深田久弥さんの終焉の地として知られています。朝早くから登りはじめ、頂上で雲海の向こうにそびえる富士山を見た時、何とも言えない達成感に満たされました。このような景色に巡り合うため、また山に登りたくなります。皆様も機会がありましたら、ぜひ自分の目で確かめてください。



認知症について知ろう（その16）

今回から、認知症についての相談先についてお知らせします。

◆家族が認知症になった。どこから手を付けらいいのかわからない？

● 地域包括支援センター

高齢者やその家族の支援のため、区市町村が設置している相談窓口です。ご高齢の方が困った時、どこに相談していいかわからない時はまずここに相談してください。自分の事でも、御家族の事でも、また近隣のご高齢の方の事でも構いません。住所によって担当の地域包括支援センターがあります。担当がわからない場合は区市町村の相談窓口を確認してください。

● 区市町村の相談窓口

認知症の事で心配だが、相談するところがわからない場合には、区市町村に確

認してください。

● 若年性認知症総合診療センター

64歳未満で発症した若年性認知症の方の特別な相談窓口が設置されています。

東京都若年性認知症総合支援センター（目黒区）

■ 相談専用電話番号

03-3713-8205 <平日午前9時から午後5時まで>

東京都多摩若年性認知症総合支援センター（日野市）

■ 相談専用電話番号

042-843-2198 <平日午前9時から午後5時まで>

困った時には、まずどこかに相談する事が必要です。悩まずに電話をしてみてください。認知症カフェでも相談を受けております。お気軽に足を運んでください。

☆ スタッフから ☆



一昨年、4代目の仔犬を迎えました。今までと同じ犬種・性別だったので、飼い方には慣れているつもりでした。が、仔犬の世話をしていたのは10年以上前。いたずらをやめさせたり、舐めをしたり、毎日の手入れに慣れさせたり『こんなに大変だったっけ？』と考え込んでしまうこともありました。まだまだやんちゃ盛りで大変なこともあります。毎日癒されています。

（受付事務 M.Y.）



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