

クリニック通信

はなみずき



花粉症の季節です。抗アレルギー薬は
早めの服用が有効です。
次のオレンジカフェは3月
15日(木)です。



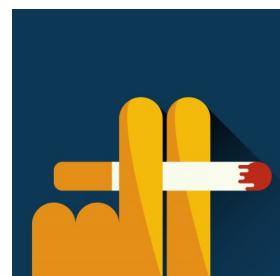
タバコはたとえ1日1本でも有害です

英国の研究者によると、これまでに発表されたタバコの害に関する研究論文を総括的に分析したところ、**タバコの健康被害は1日1本の喫煙ですら有害であることが示されました。**

タバコが健康によくないことは常識ですが、たとえ1日1本しか吸わない場合でも、喫煙によって冠動脈疾患(心筋梗塞や狭心症など)や脳卒中(脳梗塞、脳出血など)の危険性が想定外に高まります。1日1本の喫煙の危険性は、なんと1日20本の喫煙の場合の危険性の約半分程度に相当することがわかりました。この結果はちょっと驚きです。もし、心臓の病期がある場

合、タバコはほんの数本であっても安全ではありえない、ということです。喫煙する患者さんは、タバコの本数を1日数本まで減らすことができれば、タバコの害から逃れられる、となんとなく信じています。しかしタバコの害は予想以上でタバコを減らすのではなく**「完全に禁煙する」**必要があるといえます。

さらに、1日1本でも有害だということは、喫煙者の周囲にいてタバコを吸わないのに煙を吸い込んでしまっている状態(受動喫煙)も、相当に有害であることを示唆しています。



最後にメッセージを・・・

タバコの害から逃れるためには、喫煙本数を減らすのではなく完全禁煙を目指してください。

禁煙しようと思ったら
・・・いつやりますか？ 今でしょう！



Dr. みわの一口コラム：東京マラソンの応援にいきました

2月最後の日曜日、東京マラソンが開催されました。マラソン人気もあって参加希望者は多く、10倍を超える抽選倍率。抽選結果の発表の当日、朝のメールをチェックすると「落選」の知らせ。毎年のことですから、今年も残念だね～、とあきらめの境地でした。しかし、当クリニック理事長は「私のところには、まだメールがきてないよ。これって、ひょっとして当選かも？」と言っています。「そんなことはないよ。まず当たらないから」と冷ややかに笑っていたら・・・なんと昼ごろに「当選」の知らせが届いたと言うではありませんか！すると、あきらめの境地だったはずの私の心に、急にうらやましい～という気持ちが湧き上がり、わが身の不運を思ったのでした。さて当日、マラソンを走る友人たちの応援にいきました。しかし、ランナーの多さにびっくり、めまいがしそう。3万6千人ぐらいが走っているので応援しようと思っても見つけられません。おまけに寒い。・・・来年こそ走るぞっ！

ゲームのやりすぎ、病気かも知れません

ゲームを含むネット依存やゲーム中毒はこれまで定義がなく、国際的な統計がなく実態の調査が進んでいませんでした。報道によると、世界保健機関(WHO)は、インターネットゲームなどのやり過ぎで日常生活に支障をきたしている状態を病気として認定し、国際疾病分類に初めて盛り込む方針だそうです。すなわちネットやゲーム中毒は病気だから、病状の把握・治療を考えるべきで問題である、ということです。このゲームのやりすぎは医学的には「持続または反復するゲーム行動」であり、以下のような症状からなります。

- 1) ゲームをする衝動が止められない
- 2) ゲームを最優先する
- 3) 問題が起きてもゲームを続ける
- 4) 個人や家族、社会、学習、仕事などに重大な問題が生じる
- 5) これらの症状が「最低12カ月」以上

持続する、というものです。

ただし、特に幼少期は進行が早いとして、全ての症状にあてはまり、重症であれば、より短い期間でもゲーム依存症とみなすべきであろう、と考えられています(子供のゲーム中毒には注意が必要、ということです)。

単にゲームが好きな人や暇だとずっとゲームをやっている人とゲーム依存症とは明らかに異なります。しかし、ゲームのやりすぎが行き過ぎてしまうと、心の感情のバランスが崩れてしまって、覚せい剤や麻薬中毒、アルコール依存症等と同じく、日常生活・社会生活が崩壊してしまいますから要注意です。何事にもバランスが大切です。



☆ スタッフから ☆



3月に下の娘が小学校を卒業します。この6年間で沢山の出会いや経験を通して成長してくれたと思っています。私も子供と同じように学校に参加できた事は、かけがえのない思い出になりました。決していいことばかりでなく、年頃の娘2人を育てるのに疲労困憊の日々ですが、成長の記録を残してあげて、いつかゆとりを持てた時に一緒にふり返ってみようと思います。とりあえず、最後の登校日は忘れないようにランドセル姿の写真を撮ります！



(受付事務 Y.E.)

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