

クリニック通信

はなみずき



インフルエンザワクチン接種は終了しました。
次のオレンジカフェは2月15日(木)です。



インフルエンザ予防するには

今年もインフルエンザが流行しています。インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか、ご存知ですか？

ワクチンを接種する：流行前にワクチン接種する。これが基本です。

咳エチケット：インフルエンザにかかっている患者さんと接触しないことが大切です。また、インフルエンザにかかったら、他の人にうつさないようにすること、これがインフルエンザを流行させない対策として重要です。普段から皆が咳エチケット



を心がけマスクをすること。他人にうつさない心掛けが自分の身も守る、ということです。熱が下がってもウイルスはいますので、元気になったからと直ちに外出するとウイルスをまき散らしてしまいます。

手洗い：インフルエンザウイルスを洗い流すことが大切です。特に外出したら必ず行ってください。アルコール製剤による手指消毒も有効です。



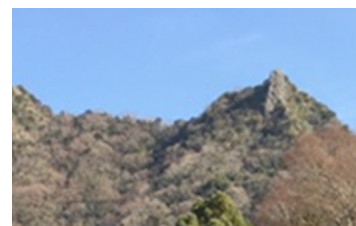
保湿：特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度を保つことが効果的です。

休養と栄養：十分な休養とバランスのとれた食事が免疫力を高めます

人混みへの外出を控える：人混みや繁華街は感染の危険がいっぱいです。

**Dr. みわの一口コラム：千葉のマッターホルン登りました**

東京に大雪が降った前日の日曜日、医師会の山登りの仲間たちと千葉県南房総市の伊予が岳に登ってきました。標高336.6mと低山ですが、温暖な気候で冬でも安心して登れるので、私たち以外にも多くの登山客がいました。登山道を登り始めると、梅や水仙が咲いています。近くの畑には菜の花も。房総にはもう春が来ていました。展望のいいところでは、里の向こうに穏やかな東京湾。本来ならその向こうに雄大な富士と伊豆大島も望めるようですが、残念ながらかすんで全く見えませんでした。低山だからとハイキング気分でしたが、短いですが登りは結構急勾配、頂上付近は岩場で鎖場です。千葉のマッターホルンとの呼び名もあるそうです。帰りは近くの富山に登り、長い尾根道を下り、千葉の低山の魅力を満喫しました。やはり登山は楽しいです。



歯周病、さまざまな病気と関連します

歯周病は、歯と歯ぐきとの境目にある溝（歯周ポケット）にたまった細菌の塊が原因で起こる慢性の感染症です。歯周病になると、歯ぐきが赤く腫れ、歯がぐらつき、ついには抜けてしまいます。最近、この歯周病は、単に口や歯の病期ではないことがわかってきました。全身の病気に関係するらしいのです。

・**心臓・血管の病期**：歯周病にかかっている人は1.5～2.8倍も循環器系の病期を発症しやすいことがわかっています。さらに、動脈硬化が、歯周病と関連することもわかってきました。動脈硬化している血管から歯周病菌が検出されたという報告もあります。

・**糖尿病**：糖尿病が歯周病のリスクになるだけでなく、逆に歯周病が糖尿病の危険因子となることもわかっています。歯周病にもかかっている糖尿病患者さ

んに歯周病の治療をすると、血糖値が低下するという報告もあります。

・**誤嚥性肺炎**：高齢者や口腔機能に障害を持つ人では、睡眠中に誤嚥（食べ物や唾液が気管に入ること）を繰り返していることが多く、このため口の中の細菌が肺炎（誤嚥性肺炎）を引き起こします。歯周病菌が肺炎の原因として注目されています。専門的な口腔ケアが誤嚥性肺炎の予防にとっても効果的であることがわかりました。

・**脳梗塞**：歯周病の治療で脳梗塞になりにくいことがわかっています。

歯周病予防には入念な歯磨きが必要ですが、どうしても磨き残しがおきています。定期的に歯科でチェックを受けて早期に治療することが大切です。

☆ スタッフから ☆



元気の塊と思っていた父が急に逝ってしまい丸2年が経とうとしています。去年の今頃は、父の好物を目にしては、思い出の地に行っては、と涙涙の日々もありました。家族で父の思い出話を沢山して、だんだんと平常の気持ち、生活に戻ってきたように思います。実はこの「はなみずき」スタッフが順番で担当しているのですが、締切をとくに過ぎ私の当番であることをすっかり忘れてしまっていました。大汗です。何を書こう？この大雪？お正月のできごと？父の顔が浮かびました。「君の笑顔が増えたのは嬉しいが俺の事もわすれるなよ」 はい。こんなぼんやり娘ですがパパの故郷にお線香手向けに行きますね、待っててね。
(受付 M.H.)

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