

クリニック通信

はなみずき



花粉症の季節。しっかり対策を。
次のオレンジカフェは4月19日(木)で
す。クラシックギターのミニコンサート
があります。皆さん是非ご参
加ください。



正しく血压をはかりましょう。血压 は、脚は交叉せず足底を床にして安 静後に測る

健康診断等で高血圧では？という結果
が出たら・・・どうしますか？もちろん、以前
から高血圧があつて、治療の必要がある
と言われているのに治療を受けず、また今
年も血圧が高かった、というような方は問
題外です(直ちにクリニックや病院を受診
して相談してください。)

さて、高血圧かどうか分からない、とい
う方。血圧はきちんと測定しなければ意味は
ありません。では、きちんと血圧を測定す
ること、これは結構大変なのです。

まず、毎日朝晩2回、それも2回以上血圧

測定すること。身体のサイズにあつた血
圧計を使用すること。血圧測定時は足
底を床に着けること。脚は組まないで、
交叉しないこと。腕はテーブルの上で心
臓の高さに置くこと。さらに、5分間ぐ
らい安静にしてから測定すること(座っ
ていきなり血圧を測定するのはよくないで
す)。

さらに、注意が必要な点は、白衣高血
圧(看護師や医師がいると血圧があが
ること)、および仮面高血圧(クリニック
では正常なのに家では上がっている)を
除外することです。高齢者で立ちくら
みが疑われる場合には、立った状態で血
圧を測定する必要もあります(ちょっと
難しい)。

必要に応じて血圧手帳を利用すること
もよいですね。1日2
回の血圧測定の結果
を記録します。高血圧
対策の最初の一步
は、きちんと血圧を測
ることから始まりま



Dr. みわの一口コラム：東京マラソン完走しました

平昌オリンピックのメダルラッシュに日本中が興奮していた、2月25日に東
京マラソンが開催されました。応募4年目にして12倍以上の倍率で出場権する
ことができました。いつもは夫に誘われて仕方なく走っている感もあったので
すが、今回はやる気満々で練習に臨みました。1月から毎週末30kmを走りこみ、そろ
そろ本番に向けて調整しようと思った頃、走り始めたら左太ももの裏に痛みが走り走
ることができません。右足でジャンプしても左太もものに痛みが走る。本番まで
あと2週間。棄権したら来年の出場できるかわかりません。何としても足を
治そうと、とにかく安静とマッサージやストレッチ。本番3日前になんとか
痛みが消えました。本番当日。自己ベストを狙おうと前半飛ばし過ぎたの
か、途中で腰痛出現。歩いたりストレッチしたり、鎮痛剤も飲んで、何と
か5時間半でゴールしました。辛いけれど楽しかったです。来年も出たい！



「神経内科」から「脳神経内科」に名前がかわります

日本神経学会(脳・脊髄・末梢神経などの病気を診療する医師のあつまり)では、標榜診療科名を「神経内科」から「脳神経内科」に変更することを決定いたしました。当クリニックは「内科・神経内科のクリニック」ですが、今後は「内科・脳神経内科のクリニック」ということになります。診療の内容は変わりませんが、名称だけが変わります。

では、なぜこのような名称変更が行われる必要があったのか、です。現行の「神経内科」は、いまだに心療内科や精神科と混同されており、患者さんが神経内科を「こころの病気をみるもの」と勘違いしてしまっている場合があるからです。また、心療内科や精神科を受診する際にも、精神科はいやだけれど神経内科というのなら受診しやすい、という患者さんの心情もあって、実際は精神科

なのだけれど、神経内科も併記しておく、という場合すらあったようです。

神経内科では、脳卒中、認知症、めまいやしびれ、頭痛、ふるえなどの多岐にわたる症状の診断・治療をおこなっているのですが、神経内科を受診されるべき患者さんが、(神経内科と心療内科・精神科を混同して?)神経内科受診をしないために、診断が遅れて治療が遅くなっていることが少なくありませんでした。このため日本神経学会は「神経内科」を「脳神経内科」に名前変更するように決定したのです。

内科と外科が対になっているように、脳・神経の病気の診療では、内科的には脳神経内科、外科的には脳神経外科、と対になってご理解いただけるとよいですね。

☆ スタッフから ☆



みわ内科クリニックに入職して1年が経ちました。これからも患者様とのコミュニケーションを大切により良い看護をさせて頂きたいと思えます。

さて、4月は新たな出発の季節ですね！我が家では次女と長男の二人の子供が入学式を迎えます。次女は長女に続き看護師を目指し長女と同じ看護学校に入学します。姉妹で同じ目標に向かい学び通うことは母としてとても嬉しい事です。そして、長男は地元の中学校に入学します。真新しい少し大きめの制服も届きました。子供たちの新しい生活を見守り応援したいと思います。

(看護師 W. T.)

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