クリニック通信

はなみずき



12月のオレンジカフェは20日(木)です。特定健診は20日までです、お早目に。インフルエンザ予防接種行っています。

年末年始休診:12月 29日~1月3日です。 れる」と思っていただけるような具体的 な食事内容を有資格の栄養士より提案 をさせていただきます。これが栄養指導 です。

栄養指導は、当院の医師による指示 箋に基づいて行われます(保険診療で す)。1回の栄養指導に要する時間は、 初回は30~45分、2回目以降は20~30 分程度です。数か月に一度、1年をめど に継続いただくことをお勧めいたしま す。

指導というと、「OOしなければならない」「OOしないとだめ」とか構えてしまうがちですが、どうぞお気楽にご相談ください。栄養指導を希望される方、また関心がある方は、どうぞ遠慮なく受診時

に相談してく ださい。



当クリニックでは、今月より管理栄養士による栄養指導を開始いたします。医師より「食事内容の見直しが必要です」とか「カロリーを取りすぎに気をつけてください」、一方で「もっとしっかり食べましょう」などと言われている方。では、具体的に何をどれだけ食べたらよいのか、悩んでおられる方もおられると思います。また、自分なりに減塩や減量に取り組んでいるがなかなか成果がでなくて・・・という方もおられるでしょう。そのような時に、普段の生活スタイルや嗜好などをふまえた上で、「これならや

Dr. みわの一口コラム: ビオラの想い出

趣味はというと、サイクリング、登山、マラソン…これだけだとアウトドア 志向のようですが、実は音楽が大好きです。中学・高校ではバンドでエレキ ギター、大学では室内オーケストラに所属していました。大学からバイオリ ンを始めたので、演奏レベルはノコギリみたいなものですが、皆に交じって

の合奏は本当に楽しかった!ある時、先輩から話があると呼ばれ…「君はすごい!短時間に上達した!本当に器用だ!」とほめてくれるではありませんか(本当はノコギリなのに)。そして「君ならビオラに転向できる!」って?ビオラはいつも人員不足。別にビオラがいやというわけではないけれど…なんとなく地味。しかし、今思うと良いこともあります。モーツァルトやビバルディの名曲を聴くと、普通では聞きとることが難しいようなビオラのパートが、僕の耳にはありありとまるでビオラの曲のように聞こえてくるのです。医師になってから、楽器を手にすることはなくなりました。自分がバイオリンやビオラを弾いていたなんて!…もう、すっかり想い出の世界になりました。

~~~ 特集 ~~~

身体を動かすと目がまわる: 良性発作性頭位性めまい

めまいは辛い症状ですので急に生じるとびっくりして不安に襲われます。めまい症の中で、もっとも多いものが「良性発作性頭位めまい」です。

身体を動かすとぐるぐる目が回る。た とえば、寝返り、ベッドからの

起き上がり、靴ひもを結ぼうとして頭を下げたりすると・・・激しいめまいがグルグルとする。めまいの持続は比較的短く、じつと動かないようにしていると、数十秒程度で自然におさまる。そういった特徴的があります。このようなめまいの多く

は「良性発作性頭位めまい」です。このめまいは、急におこることから、脳の病気では、と心配される場合が多いのですが、実は耳の奥にある内耳の平衡感覚をつかさどる三半規管の機能異常が

原因で生じると考えられています(三半 規管の中にゴミのようなものが混入す ると推定されています)。耳の病気と関 連するめまいとしてメニエル病が有名 ですが、このめまいでは難聴や耳鳴り

などの聴覚異常を伴うことはありません。

このめまい症状は、めまいを繰り返しているうちに自然に軽減していくことが通常で、約2週間~1か月で概ね改善することが多いですが、時に長期化したり再発することもあり厄介です。

■ 診断は、病状と診察で見当がつけられます。悪性のめまい症(これは脳の病気に起因するめまい)を区別できない場合には、そのような場合には、MRIなどの検査が必要になることもあります。

☆ スタッフから ☆



16~17年前に、たまたまペットと泊まれる宿を知り、初めて犬を連れて旅行に行きました。その頃は犬と一緒に入れる施設が少なく、一泊して観光もせずに帰ってきた記憶があります。久々に行ってみようと雑誌やネットでペットと泊まれる宿を探してみると、あまりに数が多くて迷ってしまい、決めるのに随分と時間がかかりました。犬も家族の一員、ペットホテルに預けるよりも一緒に出掛けて楽しみたいと思う飼い主さんが増えているので

しょう。選択肢が増えて決めるのが大変, ですが、次回行く時もみんなで楽しめる ように頑張って探します。

(受付事務M. Y.)



042 (438) 7187

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。



西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX

ホームページもご覧下さい。

http://www.miwaclinic.net