

クリニック通信

はなみずき



新年明けまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。皆様に幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

多くの皆様のお力添えにより、1年を過ごせましたこと心より御礼申し上げます。

当院は今年13年目を迎えました。多くの皆様のご支援やご指導をいただいておりますこと心より感謝しております。

内科・脳神経内科のクリニックとして、地域の皆様のお役にたち信頼していただけるよう、今後もスタッフ一同努力を重ねてまいります。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



2019年 職員の抱負

- アルチューハイマー回避の生活
(受付事務 M. H.)
平凡な毎日を過ごしたいです
(受付事務 Y. E.)
一日一日を大切にします
(受付事務 S. K.)
時間を上手に使いたい
(受付事務 M. Y.)
韓国語をマスターする
(受付事務 E. S.)
今年こそは日本一
(看護師 M. S.)
体力づくりをがんばります
(看護師 W. T.)
家族旅行に行く！
(看護師 K. I.)

Dr. みわの一口コラム：



明けましておめでとうございます。皆様にとりましてよき1年となりますようお祈り申し上げます。私も大学を離れてクリニックに移り、はや2年がたとうとしています。大学とちがって、クリニックは地域医療の最前線です。専門医として、かかりつけ医として、地域で診療させていただくということはどういうことか、ということをお問自答しております。私の専門が「パーキンソン病および関連疾患」であった関係で、当クリニックにおいても多くのパーキンソン病の患者様を拝見させていただいております。昨年、パーキンソン病患者様を対象とした講演会（市民講座）を開催させていただき、療養のポイント、リハビリの先生をまねいての家庭での運動についてお話しさせていただきました。今年は、来月の土曜午後（2月23日）に石神井庁舎でパーキンソン病の市民講座を再び行う予定です。患者様だけでなくご家族、介護者の皆様にもパーキンソン病に関する知識を深め整理してもらえようという会にできればと願っております。ご興味のある方は参加いただければ幸いです。それでは、本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。（英人）

今年目標として…禁煙はどうですか？

ニコチンやタールがすくないたばこは比較的**安全**である、と信じている方が多くおられます。実際、肺がんへの悪影響という点では、20本すっていた人が1本しかすわなくなるだけで少なくなることが(研究によって)示されています。しかし、1本しか吸わない人でも非喫煙者と比較すると肺がんになるリスク(危険性)は高いのです。非喫煙者でも自分の周囲に喫煙者がいる場合(受動喫煙)、そのリスクは上昇します。一方、心筋梗塞などの心血管疾患の場合、タバコの量を減らせば減らすほど、リスクが減るわけではないことも判明しています。最近の研究結果では、1日1本だけタバコを吸っている場合でも、冠動脈疾患(心筋梗塞や狭心症)や脳卒中のリスクが想像以上に高いことが明らかにされました。したがって、



タバコの本数を減らすのでは不十分であり、完全に禁煙しなければ意味がない、ということになります。

禁煙を考えている方、だんだんとタバコの本数を減らしていけばよい、という考えは捨てましょう。また、軽いタバコは安全である、というのも迷信です。きっぱりやめる、と決心をしてください。もちろん、長年にわたってニコチンに慣れていた身体は、ニコチン依存状態に陥っていますから、急にタバコをやめると非常に辛いです(いわゆる禁断症状です)。そこで、禁煙薬(保険が使えます)を上手に利用することで乗り切ることも可能です。

喫煙者の皆さん、新年の目標として「禁煙」を考えてはいかががでしょうか？

☆ スタッフから ☆



昨年、少し足の具合が悪くなりフルマラソンを走ることができなくなりました。自分なりのリハビリに精をだし所々所に回復しています。またフルマラソンに挑戦したいという気持ちと、これを機会に足を洗おうという気持ちで揺れています。今年目標は、夏に北アルプスにもぼることで。運動量が減ってすいぶん落ちてしまった筋力を取り戻して、疲れてもバランスを崩さないように筋トレに励みたいと思います。そして何より、「人生を楽しみたい」です。仕事も遊びも今しかできないことを興味を持って楽しく挑戦します。(隆子)



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

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

ホームページもご覧下さい。

<http://www.miwaclinic.net>