

クリニック通信

はなみずき



西東京市健康診断は12月20日までです。健診は予約制ですので、お早目にどうぞ。

11月のオレンジカフェは21日(木)です。



ACP～人生会議～について

大型台風や集中豪雨で、多くの方が犠牲になり、各地で甚大な被害が生じています。亡くなられた方のご冥福を祈るとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。自然の猛威に言葉をなくす一方で、とにかくできる限りの防災準備をしなければいけないと気持ちを新たにしました。

先月号でお知らせしたACP(人生会議)がテーマの市民講演会も台風19号のために中止となりました。令和2年3月に延期して行う予定ですので、是非ご参加ください。

そもそもACPってなんでしょう？？

災害にはできれば一生遭わないで済み

たいですが、人生の最期は誰にも必ずやってきます。日本でも数十年前まではほとんどの方が自宅で亡くなっていました。死は比較的身近にありました。その後病院で亡くなる方が大多数になり、いつの間にか人の死に触れることが少なくなり、死について話すこともタブーになってきました。

最後まで自分らしい生き方自分が望む生き方をしたいと思えば、最後にどのように死にたいかということも考えなければなりません。その時がきたら考えるつもりかもしれませんが、しかし、命の危険が迫ってからでは、考えたり人に伝えたりできなくなることが多いのです。

元気なうちに、自分がどのように老後の生活を送り、どのような最期を迎えたいかを、家族など自分を支えてくれる人たちと話し合っておきましょう。これこそACPです。私達かかりつけ医もその一人になっていきたいと思います。



Dr. みわの一口コラム：糖質制限ダイエットやってみました

昨年体調崩して走るのをやめていたら徐々に体重が増加してしまいました。走り始めたら息が切れてすぐ心拍数が上がり長く走れません。一念発起、7月中旬から糖質制限ダイエットを始めました。目標は-4kg。糖質を制限して、たんぱく質や食物繊維は多めにとり、糖質で不足するカロリーは脂質で補うダイエット法です。筋肉が落ちやすくなるので、できる範囲で筋トレもしました。開始早々体重が減り始めます。ただし、これは水分が抜けていくからです。その後1月ぐらいで徐々に脂肪が燃えやすい体になります。最終的に3か月で-5kgとダイエットに成功しました。目標に達したので、少しずつ糖質を取るようにしています。急に戻すとリバウンドするからです。痩せただけでなく、走っても息切れしにくくなり、長時間運動してもお腹がすかない疲れにくい体になりました。一番の収穫は毎日飲酒する習慣がなくなった事。飲まない人生なんて、と思っていましたが、飲まなくても楽しく過ごしていけること(当たり前か?)に気が付いたことです。もう一つは、糖尿病の方の食事療法の大変さに気付けたことです。世の中、糖質過多の美味しいもので溢れすぎ！！

不眠症の原因は？

人類の歴史は感染症との闘いです。中世のペストの流行ではヨーロッパ人口の60%が失われたと言われる歴史もあります。現代でも、新型インフル、エボラ出血熱など新たな感染症が出現しています。人類が唯一勝利を収めた感染症が天然痘です。天然痘ウイルスはヒトにしか感染せず、死亡率は高く20~50%に達します。16世紀のヨーロッパで猛威をふるい、流行は中南米に持ち込まれ、爆発的な感染拡大によって人口が激減しました。インカ帝国が滅んだのは、侵略者との戦いだけでなく天然痘の影響が大きかったのです。18世紀末、英国のジェンナーは、「牛がかかる牛痘に感染した農民は天然痘にかからない」という言い伝えにヒントを得て「種痘」を開発普及させました。その後、この天然痘ワクチンは日本を含め全世界に広がり天然痘は激減

していきました。1980年、WHOは天然痘撲滅を宣言、ついに人類は天然痘に勝利したのです。

ワクチンは自分が病気にかからないようにする、もしくはかかっても症状が軽くすむために接種するものですが、ワクチンの役割はそれだけではありません。自分が接種することで、自分の身近な人に病気をうつすのを防ぎます。たとえば、風しんワクチンの予防接種は、自身が風しんにかからないだけでなく、周囲の人たち、特に妊婦さんを風しんから守ることになります。是非、風しん抗体のチェックを受け、必要に応じてワクチンを接種して下さい。

「ワンフォーオール、オールフォーワン」という言葉はラグビーでよく使われますが、ワクチン普及のスローガンでもあります。

☆ スタッフから ☆



バレーボールとラグビーのワールドカップが日本で開催されました。兄弟が高校時代にラグビー部だったので、当時はよく応援に行っていましたが、あれから〇十年…久しぶりに真剣に見ました。にわかですね。やかんの水（魔法の水）も消え、ルールもだいぶ変わっていました。どちらも体格差のある相手に怯むことなく立ち向かい最後まで諦めずに戦う姿、チームの力に感動しました。並々ならぬ努力や、そのつみ重ねの大切さを改めて感じ、心が晴れない日々にも勇気と力をもらい感謝でいっぱいです。バレーボールとラグビーが子供たちに広まりますように。（受付事務 K. S.）

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。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>