

## クリニック通信

## はなみずき



2月2日(土曜)、臨時休診させていただきます。かわりに2月9日(土曜)に診療いたします。どうぞご了解ください。

2月のオレンジカフェは21日(木)です。

2月23日土曜午後、パーキンソン病市民講座を行います。予約制です、詳しくは受付でおたずね下さい。



## そろそろ花粉が飛んでいます

2月になりました。花粉症のシーズンがはじまりつつあります。花粉症でお悩みの方にとっては本当に憂鬱な季節がやってくるわけです。花粉に敏感な方はすでに花粉に反応しています。

なんと東京都民の半分は花粉症だとする調査結果もあるようです。ちなみに全国花粉症率ナンバーワンは群馬県だそうです。花粉がいやだから沖縄に移住する！という人もおられるとか。さて、花粉症対策に

はいろいろあります。抗アレルギー薬の服用や点鼻薬や点眼薬の使用は有効ですが、早めに服用することがより有効です。ひどくなってから服用しても「焼け石に水」で効果が弱いからです、早めの服用をおすすめいたします。毎年花粉症がひどい方は、2月に早々に服用を開始すると良いかも知れません。

同時に生活上の注意も必要です。

- 花粉のシーズンは、外出時にメガネとマスク、帽子を
- 上着は、表面がつるつるとした素材のものがよい
- 帰宅したら玄関で花粉をよくはらう、洗顔・うがい・鼻をかむ
- 花粉が多い日は窓を開けない、布団を外に干さない
- 掃除をこまめに



## Dr. みわの一口コラム：実はオペラも好きです

前回に趣味のことを書きました。自転車ツーリング、山登り、ジョギングなどのアウトドア好きですが、子供のころから音楽も大好きです。高校生までロックバンド、大学は室内オーケストラ部員でした。ローリングストーンズからクラシックまで好きなのですが・・・実は、オペラ好きです。田舎の宮崎で過ごした学生時代、オペラを生で観るチャンスはありませんから、ひたすらレコードを聴いていました（まだCDなんてなかった時代です）。ワーグナーの「ニーベルングの指環」は、レコード20枚を超える超大作です。今から思うと暇だったのでしょか、パンとインスタントラーメンを食べながら1日かかりで全曲を聞き聴き倒したことがあります（今はそんな体力も気力もありません）。最後の場面は、神々の城が焼け落ちて世界に救済がおとずれるシーンですが（何のこっちゃですが）、表現できないほどの圧倒的な感動に打ちのめされた記憶があります。来年、初台の歌劇場でワーグナーのオペラ「マイスタージンガー」が予定されています。今からもうワクワクです！（英人）

## テニスをする人は長生きするらしい??

習慣的な運動は健康長寿に不可欠です。最近、北欧における大規模研究の結果、ちょっと興味深いことが示されました。ご存知の方も多いかも知れませんがご紹介したいと思います。

デンマークの研究ですが、さまざまな種類のスポーツや余暇の運動などが寿命にどの程度の影響があるか、について25年間にわたって調べられました。まず、運動不足の人と比較すると、定期的にスポーツを行っている人の寿命は長い、とのことでした。これは当たり前なこと?です。次に、どの運動をしている人が長生きできているか、ということですが・・・なんと、テニスが最も長く9.7年でした。次いでバドミントン6.2年、サッカー4.7年、サイクリング3.7年、水泳3.4年、ジョギング



3.2年、健康体操3.1年、スポーツジムでの運動1.5年でした。この結果は興味深いですが、なぜテニスが良いのか不明です。いろいろ意見があって・・・

対戦型のスポーツでゲーム的だから? 戦略に頭を使うから? 動いたり休んだりするので心肺機能が強化されるから? 仲間と和気あいあいと楽しめるから? 体力に応じて負荷を調節できるから?・・・

さて、テニスすると長生きできると短絡するのはいけません。あくまで一つの研究結果にすぎませんので、今後、同様の研究でも検証される必要があります。しかし、ちょっと興味深い話題ですね。

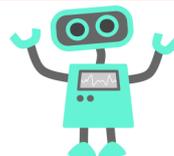
(ちなみに私はマラソン走っていると途中で疲れ切ってしまう・・・これは健康に良くないなあ〜と感じることがしばしばです・・・笑)

### ☆ スタッフから ☆



西武池袋線の大泉学園駅北口に大泉アニメゲートという昔懐かしいアニメキャラクターの像が等身大で展示されているのをご存知ですか?

♪空をこえて〜ラララ星のかなた〜ゆくぞ〜アトム、ジェットのかぎり〜♪言わずと知れた手塚治虫さんの「鉄腕アトム」の主題歌です。アトムは21世紀の未来を舞台に人と同等の感情を持った少年ロボット。アニメが作られた当初は夢物語でしたが、近年では携帯ショップの前で気軽に挨拶してくれるロボットがいたり、ホテルの案内・受付をする人型ロボットも登場してきました。フムフム…。これは近い将来本当に人とロボットが日常で共存する日が来るのかもしれないですね。(看護師K. I)



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>