

## クリニック通信

## はなみずき



3月のオレンジカフェは21日(木)です。  
2月23日に開催いたしましたパーキンソン病市民講座に、多くの患者様・ご家族がご参加くださいました。誠にありがとうございました。



## 脳卒中予防10か条

先月、コール田無ホールにて開催された都民講演会「脳卒中を知ろう～脳卒中は怖い？怖くない？」の講師を務めてきました。講演タイトルは「脳卒中を予防するために何をやる？」でした。ゲスト講演者は、NHKのテレビドラマ「ふたりっこ」でオーロラ輝子の役で活躍された河合美智子さんでした。河合さんは2年半前に脳出血を発症され今もリハビリをつづけながら復帰を目指しておられます。というわけで、今回は日本脳卒中協会が作成している「脳卒中予防十か条」をのせてみます。脳卒中の主

要危険因子である高血圧、糖尿病、不整脈(心房細動)、喫煙、過度の飲酒、高コレステロール血症に対する注意を喚起するとともに、塩分・脂肪分控えめの食事、適度な運動、肥満を避け、万が一発症した際の救急対応の必要性を述べています。

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持て
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

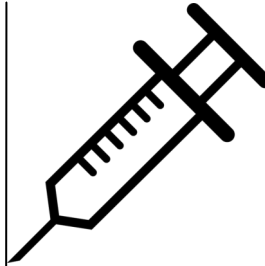


## Dr. みわの一口コラム：私もオペラは好き・・・

先月号で夫がオペラ好きと書いていました。一方、私は音楽とは無縁の生活を送っていましたが、オペラ好きの夫に誘われてオペラ鑑賞を始めました。初めてのオペラは、今から30年ぐらい前、『ニーベルングの指環』第2夜「ジークフリート」。彼は、急に患者さんの状態が悪くなったので、仕方なく私に券を譲ってくれたのです。その頃、府中の病院に勤務していたので、上野の東京文化会館に到着した時には一幕の途中でした。不勉強ゆえに先入観ない私は、超一流のソリストの圧倒的な声量に驚嘆し魅了されました。その夜、感激を夫に話している時、開幕に間に合わなかったことを告げると、『どうして遅刻していくんだ。こんな素晴らしいオペラ、めったに観れないのに！』と、この時ばかりはご立腹の様子。優しくてほとんど声を荒げる事のない人ですから、彼のオペラ愛にちょっとビックリ。私にとっては、その時も今も仕事の方が大事ですが(笑)。夫が単身赴任から戻り子育ても終了し、また一緒にオペラを楽しむ時間ができました。音楽的なことはよくわかりませんが、日常を忘れる楽しい時間です。(隆子)

## 带状疱疹ワクチンについて

带状疱疹は、腕・胸～背中、顔面や首などに水ぶくれを伴う赤い発疹が急に出現するものです。身体の左右のどちらかに帯状に出て、強い痛みを伴います。だいたい3～4週間で改善しますが、約2割の方では、後遺症として激しい痛みが続きます（**带状疱疹後神経痛**）。また、眼や耳に発生すると視力低下や耳鳴り・難聴など深刻な後遺症が生じてしまいます。带状疱疹の7割は50歳以上の方で、80歳までに約3人に1人になると言われています。**带状疱疹の原因は「水痘・带状疱疹ウイルス（水ぼうそうウイルス）」です。**このウイルスに初めて感染すると水ぼうそうになります。実は、水ぼうそうの治癒後もウイルスは神経の中で何十年も潜んでいます。免疫力が低下すると、このウイルスが再び暴れだす、これが带状疱疹です。日本人の9割以上が水ぼうそうウイ



ルスに感染していますから、ほとんどの人がいつ带状疱疹になるかわからない、と言っても過言ではありません。

では予防するために、どうしたらよいか。もちろん、免疫力を落とさないことが大切です。体調管理（睡眠、食事、休息、さらに適度な運動など）がもっとも重要です。

さらに、**50歳以上の方ではワクチンを接種することが可能です**（昔、水ぼうそうにかかっている人も対象です）。ワクチンをうったら带状疱疹にならない、と断言はできませんが、ワクチンによって带状疱疹になる危険性を半減できる、と考えられています。50歳以上の方で带状疱疹予防ワクチンの接種を考えている方は担当の先生に相談してください。

### ☆ スタッフから ☆



先日、秩父めぐりをし、パワースポットといわれる秩父神社に行ってきました。色鮮やかな社殿の彫刻のひとつに三猿があります。三猿といえば日光が有名ですが、秩父神社の三猿は日光とは逆「見ざる、言わざる、聞かざる」に対し、「よく見、よく聞いて、よく話そう」のお元気三猿として親しまれているそうです。いつまでも元気で笑顔の絶えることのない生活ができるようにお守りくださっていると、改めてとても大事ななと感じました。パワーをいただき気持ちも新たに、2019年、今年はこの三猿を心掛け、前向きに日々過ごしたいと思います。（受付事務 S. K.）



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