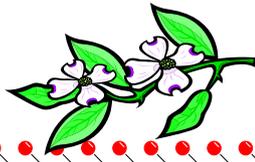


クリニック通信

はなみずき



5月のオレンジカフェは16日(木)です。
5月24日(金)は休診させていただきます。
ご了解ください。



動脈硬化の検査

動脈硬化とは、動脈が年齢とともに硬くなってしまうことです。血管壁にコレステロール等が沈着し、進行すると血管自体が細くなり、ついには閉塞に至る状態です。糖尿病、高血圧症、高脂血症といった生活習慣病があると、動脈硬化は加速的に悪化します。狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの病気の直接的な原因となりますので、動脈硬化の程度を評価することは重要です。動脈硬化の指標の一つとして、手足の血圧の変化を調べる検査(脈波図検査)が有用であることがわかっており、ABI(足関節/上腕血圧比)およびPWV(脈波伝播速

度)という検査方法で簡便に評価することが可能です。ABI(足関節/上腕血圧比)とは、足関節と上腕における血圧の差をチェックするもので、下肢血管の狭窄があると異常になります。PWV(脈波伝播速度)とは、心臓から押し出された血液による拍動が動脈を伝わっていく速度を調べるものです。血管が硬くなると脈波は速くなります(血液は早く流れた方が良く感じられますが、水道のホースを手でつまむと水流が勢いよくジェットのように飛び出すのと同じで、よいことではありません。理想的には血液の流れも大河のようにとととと流れることがよいのです。)

これらの検査は血管年齢を簡便に推測することもでき、動脈硬化の目安に使用されています。当クリニックにおいても実施可能です。



Dr. みわの一口コラム：山陰地方サイクリングの旅

4月連休に憧れの出雲大社と歴史の町萩を訪ねました。今まで行ったことのない鳥取・島根・山口の山陰地方をサイクリング。通勤で愛用の折り畳み自転車と一緒に鳥取コナン空港に降り立ち、さあ自転車旅スタート。まずは鳥取砂丘へ。観光名所を巡りながら1日50km程度のサイクリング。10連休で観光

地はどこも混雑していましたが、それ以外はほとんど人と会いません。日本海や中海・宍道湖の景色を堪能し、大国主命や後醍醐天皇など神々やはらかな歴史に思いをはせる素晴らしい旅になりました。中でも最も心に残ったのは、黄金に実った麦畑や菜の花や牡丹の畑の間に赤瓦の民家が点在する美しい風景。すれ違いに挨拶してくれた中学生たちの爽やかさ。平成から令和へと時代は移りましたが、そこには懐かしい昭和の生活が残っていました。(隆子)



過眠：日中の強い眠気について

睡眠をとっているはずなのに、昼間の眠気が強く、目覚めていられない状態を過眠といいます。健康な人なら眠くても意志の力で目覚めていることができます。工作中や会議中に居眠りをしてしまう方は要注意です。眠気により集中力が低下すると仕事や日常生活に支障がでますし、転倒や交通事故などの懸念が高まります。過眠を引き起こす病気はいくつかありますが、大きく分けて2種類に分けられます。

- 1) 睡眠中の身体症状のために深く眠れず、睡眠不足が生じる場合。
- 2) 脳の中の睡眠調節機構が障害され日中に強い眠気が出現する場合。

前者の代表が**睡眠時無呼吸症候群**です。この病気では眠ると呼吸が止まってしまう、酸欠状態になるため睡眠が中断します。このため慢性の睡眠不足に陥ります。肥満による気道狭窄が原

因のことが多く、眠気が出現するだけでなく、高血圧、心筋梗塞や脳梗塞などとも関連しますので要注意です。

後者の代表的が**ナルコレプシー**という病気です。ナルコレプシーでは十分な睡眠をとっていても昼間に突然眠気に襲われ、居眠りしてしまいます。この病気は目を覚ますのに必要な脳内ホルモン(オレキシン)が不足することによって起こります。ナルコレプシーは非常に強い眠気が特徴で若い方にも多いので注意が必要です。

さらに、高齢者の場合、薬剤(特に睡眠薬や安定剤)が眠気やふらつきの原因となることが多いので要注意です。



☆ スタッフから ☆



祖父が他界して15年以上が経ちます。祖父の思い出は、生前より葬儀の時のことが一番印象に残っています。地域や宗派により違いがあるのは当然で、お葬式は悲しいもの。そう思っていました。が、狛師町で生まれ育った祖父の葬儀は今までにないものでした。まず、笑顔があること。そして踊ったり歌ったり、皆で祖父のことを語り合い、とても晴れやかなものでした。様々な感情が交錯する中で、悲しみだけではない、どこか明るくあたたかい。そんな葬儀がとても印象的でした。先日、伯母が闘病の末、他界しました。漁師の娘だった伯母は故郷で葬儀をと望んでいたそうです、穏やかな気持ちで見送ってこうよと思っています。(看護師 M.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>