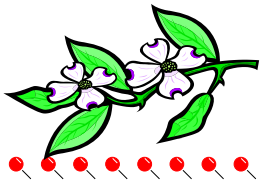
みわ内科クリニック　　第13巻　第9号　　発行日　令和元年９月

クリニック通信　はなみずき

7月1日から西東京市健康診断が始まりました。健診は予約制ですので、お早目にどうぞ。
9月のオレンジカフェは19日(木)です。



妊婦さんを守るために！風しん抗体検査・ワクチン予防接種を

風しんウイルスは、免疫のない女性が妊娠中(特に妊娠初期)に感染すると、胎児に感染し、心臓病、白内障、聴覚障害などの多くの障害を胎児に生じさせます(先天性風しん症候群)。風疹の患者数は、特に30歳代から50歳代の男性において増加しており、この年代の男性は今まで風しんの予防接種を受ける機会がないために、風しんウイルスに対する抗体(免疫力)がない場合があります。このことから、国は緊急対策として2021年度までの3年間、この年代の男性を対象とした風しんの予防接種を実施することを決定しました。まず、①風しんの抗体検査を受け、②十分な抗体がなかった場合に予防接種(ワクチン)を受ける、という流れです。風疹抗体価が十分に高い場合には、風疹に対して十分な免疫があると判断されるため、予防接種は不要です。 対象は、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性です(風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券が発行されます)。

風しんワクチンの予防接種を受けるということは、自身が風しんにかからないというだけでなく、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るようにして下さい。

Dr. みわの一口コラム：　家族旅行はパークゴルフ

夫の両親と私達夫婦と息子たち6人で旅をしました。母の米寿と我々の還暦祝いを兼ねての家族旅行です。子供が小さい時には夏休みは両親と家族旅行するのが習慣でした。子供が喜ぶいろんなアクテイビィティをしましたが、中でも人気だったのが北海道でのパークゴルフ体験です。今回も宿泊したホテルにパークゴルフ場があると知り、久しぶりにパークゴルフに挑戦しました。小学生だった子供たちも30代と20代のいい大人。両親は92歳と88歳です。孫が祖父母に遠慮するかと思えば、ハンデイなしの真剣勝負。空振りもオービーもきちんとカウント。炎天下を汗だくになって9ホール終了。2人ともまだ出来そうでしたが、熱中症の危険ありドクターストップ。結果は92歳の父と長男の優勝です。90歳を過ぎてもゴルフを続けている父はやはり強かった。リウマチで足を悪くすしてゴルフが出来なくなった母も、フォームがいい。一番ダメなのは私で空振り多発。でもとても楽しかった。来年もまた出来たらいいな。

～～～　特集　～～～

起立性低血圧

起立性低血圧とは身体の姿勢を変化させたとき、とくに寝た状態や座った状態から急に立ち上がった時に血圧が下がり、くらくら・ふらつきやめまい、動悸（どうき）、目の前がかすんだり暗くなったり、ひどくなると意識がなくなる（失神）場合もあるものです。

そもそも、人間は立ちあがると、かなりの量の血液が脳や上半身から下半身に移行します。その結果、心臓にもどる血液量がへってしまいますので、身体に送り出す血液量は減少してしまう危険があります。そうならないような血圧調節メカニズムが備わっており、正常な状態であれば、起き上がると反射的に自律神経の調節が働いて心臓が強く拍動したり、手足の血管が収縮するなどして血圧を保つ作用が機能します。このような血圧コントロール調節の過程のなかで、何らかの原因でこの血圧調節メカニズムが機能破綻してしまうと血圧が下がってしまい（起立性低血圧）、前述の症状が出現するわけです。

起立性低血圧を診断するためには、姿勢の変化（立ち上がり）によって症状が出現することに注目します。臥位（寝た状態）や座位時の血圧と立ち上がった時（起立時）に血圧測定を行うことで、どの程度血圧が下がるかを調べることもあります。

さまざまな原因で起立性低血圧は生じますので、原因に応じた対応が必要です。たとえば、高血圧の薬が強すぎる場合、利尿剤の使用、長期の寝たきり状態から急に起き上ったり、パーキンソン病などの自律神経機能に異常が出る病気、などが原因となる場合もあるので注意が必要です。

☆ スタッフから ☆

毎年夏の暑さに悩まされています。少し疲れ気味の時は長めの睡眠をとれば解消していたはずなのに、なかなか復活できません。暑くていやだと思っているからか、やる気も起きないことが多くなっています。気候のせいか年齢のせいか、今年は特に汗の量が多くて困ります。そろそろ気合いを入れないと！とは思っても暑さに負けて断念しています。人並みに活動できる、暑くも寒くもない季節が待ち遠しいです。　（受付事務　M.Y.）

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
電話　042 (438) 7188　FAX　042 (438) 7187
ホームページもご覧下さい。　http://www.miwaclinic.net