

クリニック通信

はなみずき



診療待ち時間の短縮、院内感染の予防を目的として、**完全予約制を導入**しています。**来院前に電話予約**をお願いいたします。

新型コロナ肺炎対策のため、風邪等の方の診察は12時-12時半と17時半-18時に限らせていただきます(受診前に必ず電話で連絡・相談してください)。

11月2日(月)は休診させていただきます



インフルエンザ予防接種を早めに

新型コロナウィルスの感染が続いています。完全に封じ込めることは困難で、三密を避け、手洗い・マスク・換気の感染対策をきちんとすることが今後も大切です。例年11月末ごろから季節性インフルエンザが流行する時期になります。インフルエンザと新型コロナは症状で見分けることは困

難です。インフルエンザの流行をできるだけ抑えるためにもインフルエンザ予防接種を受けることをお勧めします。65歳以上の高齢者の方は新型コロナの重症化の危険も高いため、できるだけ接種してください。**東京都では、65歳以上の方は今年は自己負担なく接種できます。高齢者の方が速めに接種できるよう10月25日までは65歳以上の高齢者の方の接種を優先しています。**

毎冬インフルエンザ流行がありますが、南半球のオーストラリアなどでは今冬はインフルエンザがほとんど流行しなかったとの事です。新型コロナ予防対策がインフルエンザの予防になったのではと推測されています。ワクチン接種しても、感染予防対策を継続しインフルエンザの流行を防いでいきましょう。



Dr. みわの一口コラム：倍返しだぁ～？



TVドラマ「半沢直樹」がブームです。堺雅人さん演じるカリスマ銀行員の半沢直樹が、さまざまな巨悪と戦いながらも、すんでのところで大逆転して銀行の企業倫理を守り抜くストーリーでした。登場人物たちがとにかく熱い熱気に満ちていて、高い視聴率も話題でした。半沢が危機に陥った時に発する決め台詞「倍返しだぁ～」は今年の流行語大賞の候補かもしれません。また、悪役として登場する芸達者な俳優たち(歌舞伎役者も出ていました)。その負け姿も強烈で、最後は勧善懲悪の「現代の水戸黄門」状態でした。原作者は元銀行員で、われわれの知らない銀行や金融の世界を熟知した方なのですが・・・実際にはありえないような誹謗中傷、隠蔽、詐欺取引、政治腐敗、卑劣な人間関係などが描かれ、「そんなバカな」「そんなオーバーな」と思いながらも「いや待てよ、現実の世界でも程度の差こそあれ、同じようなことが起きているんじゃないか!」と感じてしまうこともあって・・・TVドラマは滅多に見ないのですが、毎週楽しみにしていました。(英人)



アルツハイマー病の予防法、その科学的なヒント

こういった要因がアルツハイマー病発病の危険性(リスク)を高めるのかに関する疫学的研究が進んでいます。さまざまな研究の結果、**糖尿病**、**肥満**、**高血圧**、**起立性低血圧**(立位で血圧が下がり立ち眩みが起きる)、**高ホモシステイン血症**(脳梗塞や動脈硬化症と関連するアミノ酸の一種)、**頭部外傷**、**ストレス**、**うつ病**などは要因として明らかにされてきました。これがあると、アルツハイマー病を発病する危険が高まることわかっています。

次に、喫煙、脳卒中、脳微小出血、頸動脈の内膜肥厚、心血管疾患、心房細動、フレイル等も、アルツハイマー病発病リスクを高めるようです。一方、**教育歴の長さ**、**高齢期の認知活動**(例えば読書など)は、アルツハイマー病リスクを下げることがわかってきました。さ

らに、身体活動(身体を動かす)、健康的な食習慣、ビタミンC摂取、高齢期以降の体重減少が少ないこと、などもアルツハイマー病リスクをやや下げます。

ここで説明されなければならない大問題は「これらのリスクを下げればアルツハイマー病にならないのか」です。残念ながらその答えはありません。例えば、「運動不足は認知症になりやすい」ことがわかったからと言って「運動したら本当に認知症になりにくいのか？」これは未解明です。しかし、アルツハイマー病を予防する」ための材料が集まってきたわけで、今後の研究の具体的な成果が待たれます。

☆ スタッフから ☆



この仕事をしていて改めて思うこと。それは患者さんから教えて頂くことの多さです。学んだ知識以上に患者さんの情報や訴えは大切に、いつも気付かされることばかりです。最近、ある患者さんに「マスクをしていると表情がわからないからつならない」と言われました。顔はマスクとシールドで、表情も声もわかりにくい。つまらない、の言葉の中には不満や不安な気持ちもあるのだなと思い、言動を振り返るきっかけになりました。何気ない事がでいろいろな気持ちが詰まっています。現状に甘んじることなく精進していこうと思います。

(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>