

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)。

8月のオレンジカフェ保谷駅前中止します。

8月17日～19日は休診させていただきます。



かかりつけ薬局をもちましょう!

医師のかかりつけがあるように薬局も「かかりつけ薬局」を決めておく心安心です。医師が診断・処方を行い、薬は薬局で受け取る、これが「医薬分業」です。この医薬分業には様々なメリットがあります。まず、薬局

の薬剤師が医師の処方をチェックができます。薬の副作用を確認したり、飲み合わせの悪い薬が出されていないかがわかります。2カ所以上の病院や診療所にかかっている場合も安心です。

さらに、高齢化の進行に伴い慢性的な病気が増え、継続的に薬を飲む必要がありますが、患者さんのなかには「薬の種類が多くて飲めない」「飲みづらい」などの理由から薬が残ってしまうことも多くみられます(いわゆる「残薬」)。この残薬を減らす手伝いもしてもらえます。

また「かかりつけ薬局」があると、処方箋をファックスで送付しておいたり、処方箋を薬局へを預けておいて、あとで都合の良いときに薬を取りに行くことも可能になります(新型コロナやインフルエンザなど感染症が流行しているときには役立ちますね)。

ぜひ「かかりつけ薬局」を持ちましょう!



Dr. みわの一口コラム：夢のロングトレイル計画？

新型コロナウイルス感染拡大のため、趣味のアウトドア活動の自粛が続いています。仕方がないので地図を見ながら「コロナが落ち着いたならここに行こう」と妄想の旅を計画しています。これまでの自転車旅ではなく、今度は遠く長く歩いて旅するのはどうかな、と夢見ています。欧米ではロングトレイルという長い距離を歩いて旅する文化があります(お遍路さんみたい?)。テントや民宿に泊まりながら自然の中を歩きます。アパラチアン・トレイルというロングトレイルはアメリカを南北に縦断する全長3500kmのルートで、それをひたすら歩き続けるというものです。ハリウッド映画「ロングトレイル」は、中年の危機を迎えた小説家(ロバートレッドフォード)が幼馴染とともにアパラチアン・トレイルを歩き続け、様々な出来事を通じて人生の喜びを再発見していくという物語でした。日本にも信越トレイル、みちのくトレイルなど様々なトレイルが整備されつつあります。いつか歩いてみたいなあ～夢が一つ増えました。(英人)



「この1年間で2回以上転倒しましたか？」

もし「はい」であれば・・・今後また転倒する可能性が高いので要注意です。研究によると、どのような要因が転倒の原因となるかという・・・ベスト5。

(1) **歩行障害**: まず、きちんと歩けない人は転倒しやすい。これは当たり前ですが、病気のために歩くことが難しい場合もあるでしょう。

(2) **バランス不良**: 平衡機能が悪いので転倒する。加齢によりバランスが悪くなってきます。

(3) **視力障害**: きちんとき見えないと転びやすい。足元への注意も低下するからでしょう。

(4) **起立性低血圧**: いわゆる立ち眩み。立ち上がると血圧が下がり、ぼーっとして転倒しやすくなるわけです。

(5) **薬剤の影響**: さて5番目の原因は薬

剤でした。これが大問題です。もともと転倒と関連があった薬は「抗精神病薬」でした。抗精神病薬は身体の動きを鈍くする副作用があります。2番目に悪い薬は後に述べるとして、3・4番目に悪い薬が「抗うつ薬」「抗不安薬・睡眠薬（ベンゾジアゼピン）」でした。ふらふらする副作用があることはよく知られています。さて、2番目に悪い薬とは何か？実は特定の薬ではなく、多数の薬を服用しているということでした（これをポリファーマシーといいます）。薬の内容にかかわらず沢山の薬を服用していれば転倒しやすくなることが明らかになったのです。もしも、6種類以上の薬を服用している場合には（睡眠薬や安定剤が含まれていなくとも）特に注意が必要です！

☆ スタッフから ☆



大正15年に開園した「としまえん」が8月末で閉園します。小さい頃、としまえんで見る花火が大好きでした。学生時代、浮き輪でぶかぶか流れるプール何十週したんだろう…（その流れるプールはとしまえんが世界初!!だったと今になり知りました）。社会人になり大型ウォータースライダーができ、滑りすぎて水着が破れたことも…思い出は沢山。あの頃何も知らずに乗っていたメリーゴーランドは110年以上の歴史をもち日本最古、世界的に見ても最古級と言われる回転木馬。1907年ドイツで造られヨーロッパ、アメリカを巡り1971年としまえんに。歴史あるとしまえん、沢山の思い出があり寂しいです。世界中の人々を笑顔にした回転木馬、もう一度乗りたかったなあ…と思う日々です。（受付事務 K. 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。 <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