

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22日(月)休診いたします。
西東京市特定健康診断
始まっています！



今年のインフルエンザ流行は？

新型コロナ感染で大変だった昨年冬は、危惧されたインフルエンザ流行は起きませんでした。世界的に人流が制限され、手洗いやマスクなど新型コロナの感染予防対策が徹底された事が原因ではないかと考えられています。今年の流行はどうでしょうか。日本では今シーズンもインフルエンザ患者はほぼ発生していません。世界でも従

来から見ればインフルエンザ患者の発生は極めて少ないですが、中南米やアジアの一部の国々でB型インフルエンザ患者が昨年より増加したと報告されています。また昨年はインフルエンザ流行がなかったため、インフルエンザに免疫のない人が増えていると思われます。昨年より流行のリスクは高いかもしれません。

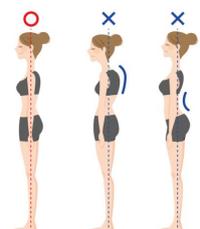
ただし、季節性インフルエンザの感染予防は、新型コロナと同じです。新型コロナ対策をきちんといただければ、季節性インフルエンザの予防になります。マスクや手洗い、うがいなどの感染対策をして、発熱・咳などの症状がある場合は仕事や学校は休んで、はやめに受診して検査を受けてください。



Dr. みわの一口コラム：姿勢が大事！！



最近気になっていること。写真に映った自分が思っている以上に年取って見える事。しわ・弛み・しみと原因はいろいろありますが、一番は姿勢。意識しないときに必ず猫背になっているのです。少しでも若くありたいと、最近心がけているのは良い姿勢で歩くこと。顎を引いて、胸を張り、背筋を伸ばして、骨盤を前傾させる。この姿勢で歩けば、見た目がきれいなだけでなく、バランスがよく転びにくくなり、大股で歩いても膝に負担がかかりません。良い姿勢を取るだけだから簡単だと思いますが、体幹筋の筋力が必要で、長時間持続するのは大変です。マラソンの時も山登りの時も姿勢の維持が大切ですからトレーニング効果もあると期待しています。クリニックで仕事している時にも、姿勢を崩さず格好良い姿を見せたいですが・・・ 今後に期待してください。(隆子)



〜〜〜 特集 〜

頭痛治療の新たな展開

頭がズキズキ痛んで仕事や家事、勉強に支障が出る片頭痛は実に厄介です。症状が重いと寝込んでしまうことも。片頭痛の患者は国内に840万人いて、頭痛に伴う生産性の低下による経済損失は年間2880億円にもなるという試算があります(日本頭痛学会)。

今から20年前、この厄介な片頭痛の治療は「トリプタン製剤」の使用によって大きく進歩しました。トリプタン製剤は、バファリンやイブなどの通常の痛み止めでは十分な効果が得られない強い片頭痛の場合にも効果的に頭痛を抑え込むことができます(現在では、軽症の片頭痛にはイブやバファリン、重症にはトリプタンが広く用いられていま

す)。しかし、トリプタン製剤には限界があり、片頭痛の回数そのものを減らすことはできないため、片頭痛そのものが起きないようにする予防薬の開発が待たれていました。しかし、現在までに、数種類の片頭痛予防薬が認可されていますが、それでも十分に効果が得られない場合も多く、有効な予防薬の開発が待たれていました。

2021年、重症の片頭痛を予防的に治療する新しい注射薬の使用が(片頭痛回数が多き患者さんに限って)許可されました。停滞していた片頭痛治療は20年ぶりに新局面を迎えています。



☆ スタッフから ☆



2021年も残り2か月となりました。私はこの1年で何ができたかなと振り返ってみました。今年の抱負に私は家庭菜園のバージョンアップを掲げました。年始めに地元の体験農園の申し込みをしていたのですが、みごと当選し春より広い畑(3mX10m)で多種類の野菜を育てることになりました。初心者のために講習会があり、耕し方・種まきの方法からメンテナンス等細やかにアドバイスをしてくれます。種や苗はもちろん工具や肥料も準備してくれるので元氣いっぱいやる気一つで気軽に行くことができるのも魅力です。春～夏には春キャベツに始まり、ナス・ピーマン・ズッキーニ等収穫しました。今は秋～冬のキャベツ・ネギ・人参等ぐんぐん成長中です。今から楽しみです。ここ最近家族で出かける事も少なくなりましたが、一緒に汗を流しながら作業していると時間もあっという間に過ぎていきます。子供たちはさらに野菜好きになり良いことだらけ。来年も続けていきたいと思っています。(看護師K. I.)

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>