

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）。

西東京市特定健診はじまりました。どうぞお早目に！

休診のお知らせ：9月17日（土）、20日（火）、21日（水）、22日（木）は休診します。よろしくお願いします。



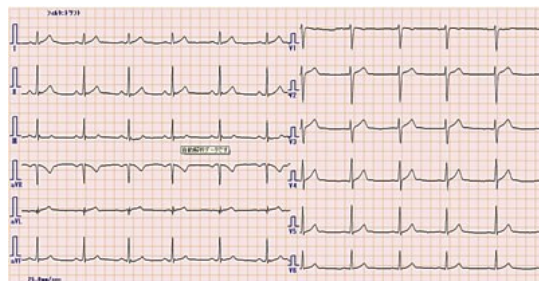
健康診断を受けましょう

西東京市の特定健診が始まっています。12月20日までですが、締切近くなると予約がとりにくなります。できるだけ早めに受けてください。

健康診断は、自分の身体の状態を知るための大切な機会です。『自分は健康だから必要ない。』という方がいますが、高血圧や糖尿病等は特に症状が出ませんから、検査しなければ発見できません。

コロナ禍で、運動の機会が減った、ストレスがたまっている、病院に行きたくないで受診を辞めてしまった、などにより生活習慣病が悪化している人が多くなっています。まずはきちんと健康診断を受けてください。

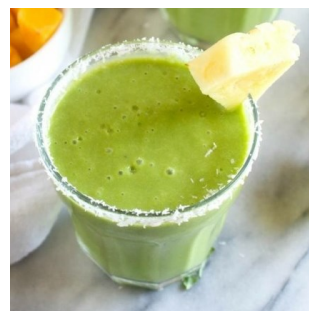
健診結果が出たら、治療が必要・精密検査が必要・生活改善が必要などと指導されます。それには必ず従ってください。わからないことがあれば、ご相談ください。



Dr. みわの一口コラム：マイブームはスムージー！



我が家は家族全員がそろうのは朝食の時だけです。忙しい時間ですが、バランスのとれた食事になるように気をつけています。果物も出来るだけ取るようにしているのですが、最近はスムージーづくりにはまっています。きっかけは、大量に余ったバナナでスムージーを作ってみたこと。思いのほかおいしくて、その後色々な果物や野菜を入れてバリエーションをつけています。今は、小松菜をメインにしたグリーンスムージーがお気に入りです。小松菜は青臭さがなく、どんなフルーツとも合います。ただ、バジルの葉を入れてみた時には、バジル風味が強すぎてもう一つでした。朝の忙しい時間、ちょっと手間がかかりますが、ブレンダーを回すのは快感です。しばらく私のスムージーブームは続きそうです。（隆子）



フレイル (3) フレイルを見つけ出す！

今回は**フレイルの3要素**のうち、「**身体的フレイル**」について述べたいと思います。

身体的フレイルの代表的症状は5つです(図)。これらの症状がある場合に身体的フレイルがあると疑われます。

☐ **体重減少**(6か月間に2kgの体重減少がある)、

☐ **疲労感**(訳もなく疲れたような感じがする)、

☐ **握力低下**(男性28kg未満、女性18kg未満)、

☐ **身体活動量低下**(①軽い運動・体操をしていますか？②定期的な運動・スポーツをしていますか？二ついずれも

「していない」)、

☐ **歩行速度低下**(1.0m/s未満)

これらの症状だけでなく、転倒しやすい、落ち込むことがある、物を置き忘れることがある、外出することが少なくなった、友人との交流が減った、かたいものが食べられない、尿の回数が多い、目が見えにくいなどの老年症候群はフレイルの症状です。

体重減少

疲労感

歩行速度低下

筋力(握力)低下

活動量の減少

3項目以上該当

フレイル

1~2項目以上該当

プレフレイル

☆ スタッフから ☆



シャンシャンと鳴くセミの声でふと関西の暑い夏を思い出しました。小学生の頃、夏休みは京都の祖父母に家に遊びに行くことが定番で夏休みの楽しみの1つでもありました。京都の行きたい名所を祖父の車で巡ってもらい贅沢にも子供ながらにお寺の静けさや涼しさを心地よく感じていました。夜は布団の上で戦時中の体験談を聞かせてくれました。不思議と恐怖心はなく興味深く聞いたのは祖母の人柄のおかげかもしれません。そして毎年のように見ていたのは大文字の送り火です。大・左大・妙法・船・鳥居の五山全ては見に行けないので、見たい文字を決め車で回ってもらいます。当時は花火でも見るような感覚だったのかもしれませんが(大人になってお盆送り火の意味を知り、また違う気持ちで見るようになりました)。最近ではテレビ中継でもやってくれるので、今年も99歳になる祖母に会いに行きたいなと思いながら3年ぶりの全点火を見届け、夏が終わりに近づいているのをしっとり感じていました。

(受付事務 E. 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>