

クリニック通信

はなみずき



寒い日が続きます。

風邪に注意して、外出から帰宅された時には、「手洗い・うがい」をしっかりと行ってください。

さて、今年こそ禁煙を！と決心されてはいませんか？



親の喫煙は子供にも悪影響！！

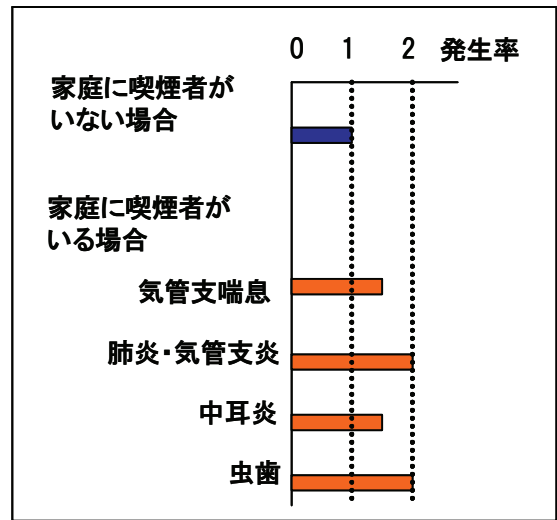
世界保健機構（WHO）は、「喫煙は病気の原因の中で予防できる最大かつ単一のもの」と位置づけています。喫煙によって、肺がん、心筋梗塞、脳梗塞などの危険が大きく増えることは良く知られています。ここでは・・・

「親の喫煙は、子供に対する影響が大きい」ことを知っておいて下さい。

親の喫煙によって、子供の健康が害されています。右図に示すように、喫煙者がいる家庭の子供は、気管支喘息、肺炎・気管支炎、中耳炎、虫歯などの発生率が増えることが明らかになっていま

す。おなかの胎児にも悪影響があり、流産、突然死、低体重などの割合が増えます。喫煙は自分自身に害があるだけでなく、家族や周囲の人たちの健康に悪影響を与えています。愛煙家の方には少々きつい言い方ですが、愛する人々の健康に被害を与えているのは事実なのです。

禁煙したいと思っている方、禁煙しようと思っても自分でやめられない方、禁煙するとイライラしてどうしても喫煙したくなってしまおう方、禁煙外来で相談してみてください。



Dr. みわの一口コラム：節分には豆まきして福を招きましょう！？



2月3日は節分です。節分は立春の前日、そう暦の上ではもう春なのですね。節分の豆まきは有名ですが、「鬼は外。福は内。」の掛け声やまく豆も地域によって少しずつ違っているようです。皆様のご家庭ではどうですか？我が家も子供が小

さかったときは、大きな声で家の内外に豆まきをしたものです。最近では、恥ずかしいやら後の掃除も大変やらで、豆はほとんどまきません。年の数だけ豆を食べるのも、そろそろ大変な年齢になってきました。福は自分の力で招いていかなければいけません。今年は久しぶりに豆まきしてみようかな！？



## 運動することで認知症を予防：歩くことが基本

認知症にならないためには、どうすると良いか？ということに関して、前回、「余暇で身体を動かす習慣があるだけで、認知症やアルツハイマー病になりにくい」ことを述べました。では、どんな運動が良いのでしょうか？テニス？ゴルフ？ダンス？ゲートボール？ハイキング？いろいろありますね。でも、スポーツには、好き嫌いがあふし、新しく覚えるのは大変です。

ここで、ハワイの日系人を対象にした興味深い調査研究報告をご紹介します。この調査は、退職した健康な日系男性を対象とした研究なので、人種や環境の違いがデータに影響しにくいので優れています。1日に0.25マイル（425メートル）しか歩かない人は、1日に2マイ



ル（3.4キロメートル）以上歩いている人と比べて、約2倍も認知症になりやすいことがわかりました。

また、女性を対象とした研究 (Women Who Walk) もあります。65歳以上の約6000人の女性の追跡調査の結果です。ここでも、毎日、よく歩いていた女性は、認知症になりにくいということが確かめられました。

運動の基本は歩くことです。

膝や足腰に問題のない方は、毎日歩く習慣をつけることが、認知症の予防に役立ちます。

楽しく歩けば脳も元気になります。

では、なぜ、運動すると脳に良い影響が出るのか？これについては、また別の機会に述べたいと思います。

### ☆ スタッフから ☆



先日、いきなり歯痛に襲われ、滅多に病院に行かない私が久しぶりに受診しました。初めて行く病院で戸惑うことも多く、また痛みからくる不安や恐怖で、スタッフの声かけや対応一つ一つに過敏に反応する自分がありました。

いつもは病院で患者さんをお待ちしていますが、自分が患者になり、病院へ行くということがこんなにも緊張するものなのかと、改めて考えさせられました。この体験を今後の仕事に生かし、皆様と共に頑張っ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

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>