

クリニック通信

はなみずき



スギ花粉が飛び始めました。マスクやメガネなど花粉対策を十分にしましょう。手洗いうがいも忘れずに。

3月22日(土)終日と4月8日(火)午前は都合により休診させていただきます。



正しい血圧の測り方

血圧は変化します。血圧は、昼は高く夜は低いのが自然な変動です。身体を動かした直後だと上がっていることもあれば、運動した後では下がっていることもあります。イライラしても血圧は上がります(*右下参照)。血圧を測るたびに一喜一憂することはありません！血圧が本当に高いのかどうか？を知るためには**正しく血圧を把握することが大切です。**



最近の自動血圧計は性能が良く、家庭で手軽に血圧を測定できます。これを利用して自分で血圧を測りましょう。

- ◇ 朝・晩、すくなくとも1日2回は血圧を測ってみる。(朝は起床後1時間以内、夜は就床前に決めておくのも方法です)

- ◇ 排尿はすませてから
- ◇ 1~2分、安静にして、リラックスしてから測る
- ◇ 朝に測る場合は、朝食前に(薬を飲む前に)
- ◇ 測る腕は心臓と同じ高さに
- ◇ 測った血圧は、心拍とともに記録し、測った時間も記録すること(血圧手帳が便利。血圧手帳は医療機関で無料でもらえます)

もし、血圧の測り方でよくわからないことがあったら、医師や看護師にお尋ねになられると良いでしょう。その場合、ご自分が使用している血圧計を実際にお持ちになられると効果的です。

***注意：**病院での血圧測定は、必ずしも正確ではないので注意が必要です。病院に來ると緊張して血圧が上がる場合(白衣高血圧)、逆にリラックスになって血圧が低くなる場合(白衣低血圧)があるからです。



Dr. みわの一口コラム：花粉症は辛い！でもやっぱり花は好き！！

また花粉症に悩む季節がやってきました。花粉症の薬は飲んでいても、やはり花粉に触れないことが一番で、この時期あまり外出はしたくないのですが・・・春は花の季節。いろいろな花が咲き始めるこの季節は、やはり大好きです。なかでも、私は白木蓮の花が好きです。春まだ肌寒い朝、青空に飛び立つ鳥のように咲く白木蓮(知らないお宅の庭の木ですが)は、「今日も元気に働いてね」と励ましてくれているようです。室内で働く私にとって通勤時と週末の散歩が花を愛でる唯一の時間です。週末もマスク・メガネで花めぐりです。



【見逃されている病気：むずむず脚症候群】

むずむず脚症候群は、別名レストレス・レッグス症候群とも呼ばれる病気です。「足がむずむずして寝付けない」、「足を動かしていないと異常感覚が気になって・・・」などの症状がみられるので、この名がついています。

以前から欧米では問題となっていました。日本でも最近注目されてきました。医師の間でも、まだ十分に知られていない病気ですから、不眠症、手足のひえ・血行障害、椎間板ヘルニアなどと診断されている場合もあります。「病気ではなく気のせい」と思って我慢している方も多いかもかもしれません。したがって、むずむず脚症候群と診断されずに苦しんでいる患者さんはかなり多いと考えられています。

この病気は、原因不明で起こることが多いですが、貧血（鉄不



足）、腎臓の機能低下（人工透析）、胃を切除した人、糖尿病、妊娠などに合併してみられることもあります。

- ◇ 不快な足の異常感覚とともに脚を動かしたくなる
- ◇ じっとしている時、静かに横になったり座ったりしている状態でおこる
- ◇ 歩く、脚を伸ばすなどの運動をしている間は症状が改善する
- ◇ 昼間より夕方や夜間に起こりやすい

などが診断のポイントです。特に、足のしびれが足を動かすことによって良くなる、だから足を絶えず動かしたい、というような感覚がある場合、「むずむず脚症候群」の可能性があります。そのような場合には、医師に相談されることをおすすめします。

☆ スタッフから ☆



先日夫とディズニーランドに行ってまいりました。「寒いし家の事もしなくちゃな・・・」と少々億劫な思いもあったのですが・・・

家事や仕事を離れ、ちょっと贅沢なホテルに宿泊。アトラクション待ちでは、する事もないので(笑)、普段よりおしゃべりし良い時間を過ごせたような気がします。気兼ねのない相手と、いつもと違った場所でちょっとリフレッシュ。皆様もいかがでしょうか？
気持ちが元気になると身体も元気になりますよね♪

(受付事務 M.H.)

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>