

クリニック通信

はなみずき



8月6日（水）－8月9日（土）は夏休みのため休診させていただきます。

受付事務のスタッフが交代しました。今まで本当にお世話になりました。新しいスタッフは、まだ慣れない面もありご迷惑をおかけするかと思いますが、どうぞ宜しくお願いいたします。



どのようにして防ぐのか

◇ 水分をしっかり取る

水分は喉が乾いてからとるのでなく、定期的にとる必要があります。

水分は一気にたくさん飲むより、少しずつ頻回に飲む方が効率的です。30分毎など時間を決めて飲みましょう。

運動する場合には、運動を始める前と運動の最中に水分摂取をしてください。

汗を沢山かくような場合には、塩分や糖分も補うことが大切です。市販のスポーツドリンクや、お茶や水に食塩を入れた薄い塩水（水1リットルに塩1g程度）をとると良いでしょう。

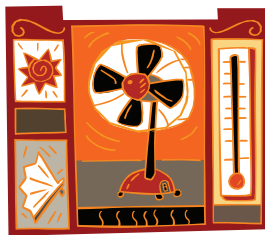
◇ 体温をあげない

気温が高いときには外出や運動は控えましょう。外出するときには、帽子や日傘など忘れずに。部屋の中でも、風通しよく涼しい環境にするよう心がけてください。



夏は熱中症に要注意！！

今年も猛暑です！！
体温が上がりすぎて、筋肉がつったり、気持ちが悪くなったり、意識がもうろうとしたりする状態を『熱中症』といいます。『熱中症』は場合によっては死にいたることもある危険な状態です。特にお年寄りや小さな子供などは、熱中症の危険が高くなり、症状も重症化しやすくなるので要注意です。熱中症対策をしっかりしましょう。



Dr. みわの一口コラム：今年は夫婦だけの夏休み



毎年夏休みの家族旅行が我が家の楽しみでした。『今年はどこに行こうか？』と高校1年生の子供に聞くと、『行かない。友達と遊びに行くから。』との返事。お兄ちゃんも『心配しなくていいから、二人で行ったら』と…。一瞬絶句。とうとうそんな年齢になったのかと、覚悟はしていたものの一抹の寂しさが…。「いつになったら親離れするんだろう。」と思っていましたが、実は我々が子離れできていなかったのかもしれない。そんなわけで今年は夫婦だけの夏休み。二人共通の趣味である温泉と蕎麦を楽しむ旅行にしました。ゆっくり休ませていただきます。



本態性振戦ってどんな病気？

Q1. どんな病気ですか？

手が震える病気で最も多いのが『**本態性振戦**』です。原因となる病気がないのに「ふるえ」だけがあるというものです。本態性振戦では、「ふるえ」以外には悪いところはありません。つまり、「ふるえ」の体質と言えるでしょう。

Q2. どのような症状がありますか？

手のふるえが目立ちます。字を書こうとしたり、はしを持ったり、ビールや水の入ったコップを持つとふるえがひどくなります。声がふるえたり、頭がふるえることもあります。ふるえは、人前で緊張したり、ストレスがあると特にひどくなります。それ以外には困った症状がありません。



Q3. 重大な病気ですか？

生命に影響はありません。脳にも異常はありません。動作がにぶくなったり、遅くなったり、歩く時にふらついたりすることはありません。しかし、「ふるえ」がひどくなると、日常生活に差しつかえます。「ふるえ」は人前でひどくなるので、精神的プレッシャーを感じて、悩みを抱えるようになることもあります。

Q4. 治療が必要ですか？

日常生活に問題がなければ様子を見ていて大丈夫です。「ふるえ」のために生活に支障がある場合や、ふるえに悩みを感じる場合には、治療を行います。治療薬としては、交感神経遮断薬(アルマール)という薬が有効です。しかし、心臓が悪い人、低血圧の人、喘息がある人、高齢者では副作用が出るので使えません。その他にも、数種類のくすりがあります。症状や副作用にあわせて薬を調整します。

☆ スタッフから ☆



最近暑いですね。私はお風呂上りのアイスクリームが一番の楽しみです。

私事ですが、現在妊娠6ヶ月。7月いっぱいをもって退職させていただくことになりました。患者さんから元気を頂くことが多々ありましたこと、こころより感謝しております。

これからは自分の体調管理をしっかりしたいと思います。まずはお風呂上りのアイスクリームを控えることからはじめた方がいいかな。(笑)

(受付事務 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

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>