

クリニック通信

はなみずき



暑い毎日が続くかと思えば急に肌寒くなり体調を崩しがちです。肌を一枚余分に用意するなど準備を怠りなく。

9月6日『土』は研修会出席のため午前11時で診療を終了します。ご了承ください。



足の変化にご用心！

足は健康のバロメーター。異常がないかしっかりチェックする習慣をつけましょう。

まず、足の色を見てみましょう。足の色に変化がありませんか？指と指の間の皮膚がどうですか？次は爪を見てみましょう。白くなっていませんか（爪が白くなっている場合は水虫かも知れません）。さわってみましょう。むくみがありませんか。足の温度は右と左で差がありませんか？

糖尿病(糖尿病の予備軍も含めて)のある方は、特に足に対する注意が必要です。小さな足のけがや火傷が重大な問題を引き起こす場合があるからです。



糖尿病の方は末梢神経が障害されているため、微妙な感覚が鈍感になってしまいます。たとえば、足にカイロをあていたり、長時間暑い温泉に足をつけていたりすると、自分では気づかないのに「低温やけど」になる場合があります。また、小石が靴の中に入っているのに気づかず傷がついてしまいます。また、足のつめを切るときに間違っって皮膚を傷つけてしまうこともあります。

糖尿病があると足の血行が悪く、また免疫力が落ちているので、ちょっとした足のケガでもバイ菌が感染して化膿してしまいます。傷がなおらず潰瘍になったり、さらに悪化すると壊疽(えそ)に陥り、最悪の場合は足の切断を余儀なくされます。糖尿病の患者さんが足を失う最も多い原因は、ささいな“靴ずれ”です。足に異常がないか、毎日しっかりチェックしましょう。



Dr. みわの一口コラム：北京オリンピックが終幕しました！



4年間楽しみにした北京オリンピックもあっという間に終わってしまいました。隣の国での開催なのに深夜の競技もあり、やはり寝不足になりました。残念な結果に終わった競技もありましたが、最高のパフォーマンスと心意気に感動と勇気を与えられました。私は、中でも、2大会連続銀メダルを獲得した女子レスリング48kg級の伊調千春選手が一押し。結果は同じでも、4年前と違い晴れ晴れとした笑顔を見せてくれた表彰式の雄姿と『4年間頑張ってきた自分にとっては金メダルだ。』とのコメント。とても凛凛しかったです。4年後のロンドン五輪ではどんな感動が待っているか、今から楽しみです。



「職業性のジストニア」について知っていますか？

字を書くときに自分の意志とは関係なく指に力が入り過ぎたり、手首が反り返ったりして字が書けなくなってしまう病気があります。これは「書痙」と言います。この症状は、大量の字を書く事務系の職業の人に多いです。字を書く以外の動作には何ら支障がないので、原因は精神的ストレスと考えられてきました。

しかし、最近、書痙は脳の機能障害によって生じる異常な姿勢と筋肉の過剰な緊張によるものであることが明らかにされました。こういう状態を医学用語で『ジストニア』と言います。同じ動作や姿勢を過剰に反復してしまうことによって、異常な運動パターンを獲得してしまうのだろうと考えられています。言い換えれば、本来ありえない動作を誤って身体が覚えてしまう、つまり学習してしまうわけです。

このジストニアという症状は、字を書く人だけに出現するわけではなく、熟練を要する複雑な運動を繰り返し過ぎると出現してきます。例えば、ワープロをタイプ



する人では、キーボードをタッチする時に手がねじれます。類似の症状は、ピアニスト、バイオリニスト、管楽器奏者などプロの音楽家にみられる

ことも多く、楽器を演奏するときだけに指が曲がって伸びなくなってしまう。動作を反復すればするほどジストニア症状は悪化してしまいますから、仕事をすればするほど練習をすればするほど、症状が悪化するという悪循環に陥ります。

ジストニアは仕事のプロにとっては人生設計さえ狂わせてしまう問題です。このジストニアは医学的にも難しい症状で、頸椎の病気や心因性の病気、腱鞘炎、ストレス性障害などと誤って診断されている場合も多くあります。神経内科専門医でないと正しく診断できないことも多いです。

☆ スタッフから ☆



パソコンや携帯電話でのメールが主流になりつつあり、最近手紙を書く機会が少なくなってきました。先日、友人から手漉きの和紙で出来た手紙を頂き、メールでは感じとれない手紙の良さを感じ、幸せな気分になりました。

季節感ある手作りの和紙に触発され、今秋は私も手作り和紙を習い、疎遠になっている友人や恩師に手紙を書いてみようと思っています。
(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>