

クリニック通信

はなみずき



インフルエンザの予防の季節になりました。当院でも予防接種の受付を始めました。効果が出るまでに3週間ほどかかりますので、出来れば11月中旬に接種してください。



肺炎球菌ワクチンで肺炎を予防

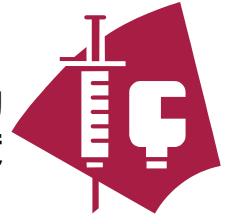
高齢者の肺炎は命取りになる重病です。肺炎の原因は、さまざまですが、細菌によるものが多く、その中でも代表的なものが「肺炎球菌」です。

肺炎球菌はめずらしい細菌ではなく、どこにでもいる普通のバイ菌(細菌)です。しかし、高齢になって身体の免疫力(抵抗力)が衰えると、ちょっとした風邪や気管支炎を起こしたとき、菌が肺まで入り込んで肺炎をおこします。風邪やインフルエンザをこじらせて肺炎になることが多いのです。したがって、肺炎を予防するためには、風邪やインフルエンザを予防することが大切です。手洗いやうがいをしっかりすること、インフルエンザワクチン



を接種することが大切なのです。そして、さらなる肺炎予防手段が「肺炎球菌ワクチン」の接種です。

肺炎球菌ワクチンの効果は、だいたい5年程度続くと考えられています。インフルエンザワクチンとちがって毎年接種するわけではなく、生涯1回だけの接種しか許可されていません(2回目にはアレルギー反応が出る危険があるためです)。肺炎球菌ワクチンは、海外では普及しており、米国では65歳以上の人の60%以上でワクチンが接種されているそうです。日本では「肺炎球菌ワクチン」の知名度がまだ低く、それほど普及していません。インフルエンザワクチンと併用することで効果が上がることが海外のデータで分かっています。「肺炎球菌ワクチン」は、「65歳以上の人」、「肺や心臓に病気を持つ人」、「糖尿病がある人」などでは接種が推奨されています。「肺炎球菌ワクチン」接種の詳しい情報については、かかりつけ医にご相談ください。



Dr. みわの一口コラム：週末の自転車散歩にはまりそうです！



今年の夫からの誕生日プレゼントは“自転車”。実は夫は、ダイエットのために少し前から自転車通勤を始めていて、私にも勧めたいと思ったようです。自転車通勤にはちょっと踏み切れませんが、休日に自転車で、行ったことのないところに出かけるようになりました。暑さも過ぎたためか、周りの景色を楽しみながら風を切って走るのはとても爽快です。今まで遠くてあきらめていた蕎麦屋さんにもちょっと足を伸ばせばいけるのです。ダイエット効果が出るかどうかは分かりませんが、ストレス解消にはもってこいです。次の週末は、どのコースでどの蕎麦屋さんに行こうか？ 今から楽しみです。



「運動は脳を元気にする」その理由

運動すれば身体だけでなく脳も元気になってきます。実際に、よく運動してる人は、運動不足の人と比べると認知症になりにくいことが科学的に明らかにされています。このことは、以前のクリニックニュースで紹介しましたとおりです。最近の脳研究の結果、動物に運動をさせると脳の中で好ましい変化が起こることがわかってきましたので紹介します。



運動をすると・・・

- ① **脳の中で新しい神経細胞が生まれる**
一般的に言うと、脳細胞は再生しません。しかし、わずかながら新しく神経細胞が生まれます。特に、記憶に関係ある領域(海馬と呼ばれる領域です)で新たに神経細胞が増えます。
- ② **脳の中で血管が増える**
脳の血管が増えると血液の流れが改善

すると考えられます。

③ **神経細胞の機能が高まる**

脳の中にある神経細胞は、神経細胞同士がシナプスという連結器で結ばれて機能しています。運動することによって、この連結部位(シナプス)が増えます。つまり、神経細胞の機能が高まります。

さて、2005年にセルという権威ある学術誌に驚くべき研究結果が報告されました。アルツハイマー病のネズミが運動すると、アルツハイマー病の原因となる有害物質(アミロイド)が実際に減ってくるということが確かめられたのです。あくまで実験の結果ですが、全くすごい結果ですね(アルツハイマー病を根本から治すことができたということですから)。



スポーツの秋です。
思い切り身体を動かしましょう。

☆ スタッフから ☆



自分自身の健診が近づき、メタボが気になるこの頃。学生時代のテストの日の様にイヤなものだ。日頃、子供中心の献立。子供の食欲についつい釣られて食べてしまっている日々・・・
“どがんかせんといかん”で、興味もなかったボクササイズを始めた。俊敏な動きにはほど遠い！！手・足・腰と同時に出てこない。まったく様にならず、ドタ・ドタ・ドタと体が動く。でも、パンチングミットにストレートを打ち込むと、なんとスッキリ。一発のパンチでストレスが消えていく快感♥ はまりそー・・・
健診も覚悟していくぞ〜。



(看護師 N.N.)

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>