

クリニック通信

はなみずき



8月26日(水)～8月29日(土)まで夏休みをいただきます。大変ご迷惑をお掛けしますが、どうぞご了承ください。



脳卒中にならないために

脳卒中という病気をご存知ですか？任期中に亡くなった故小渕恵三元首相や、今でも右手足の後遺症に悩む長嶋茂雄さんなど、脳卒中の有名人も沢山います。脳卒中は日本人の死亡原因の第3位で、介護が必要になる原因の第1位の疾患です。命の危険もあり、命が助かっても後遺症のため長いリハビリが必要になる、本人にとっても家族にとっても大変な病気です。

脳卒中では脳の血管が詰まったり破れたりしたために、脳細胞が死んでいます。脳は壊れたら元通りにはならないので重大な後遺症が残ってしまうのです。したがって、脳卒中は、とにかく**予防が肝腎**。脳卒中にならない努力をしてください。

脳卒中を予防する基本は、「**高血圧対策**」・「**禁煙**」・「**適切な運動**」。1年に1回は健康診断を受け、少しでも問題があれば必ず医療機関を受診し、生活習慣を改善しましょう。次の十か条を参考にしてください。

☞ 脳卒中予防十か条

- 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 予防には タバコを止める 意志を持って
- アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 体力に 合った運動 続けよう
- 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

日本脳卒中協会2003年



Dr. みわの一口コラム：真夏のサイクリングは命懸け！？

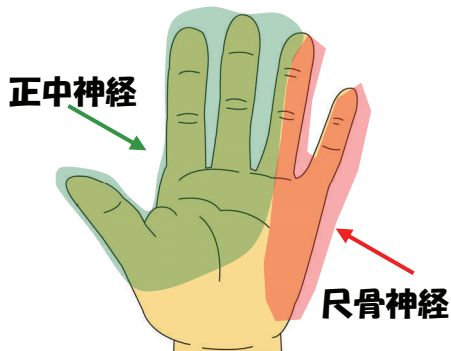
梅雨明けを待って、休日に自転車に乗っています。帽子やUVカットのTシャツなどで暑さ対策し、水分補給に努めているつもりですが、この暑さの中を50km以上のサイクリングは熱中症との戦いです。先日も、川口までサイクリングした帰りに、走っている最中に左のフクラハギに違和感を感じました。途中で休憩を取ったり、水分補給してしのごうとしましたが、転びそうになって左足を踏ん張った瞬間にフクラハギ痙攣！！そのまま転倒して両スネを強打！！その後も数日間左スネの痛みが続いています。無理はいけませんね。皆さんも、暑い時には激しい運動は控えましょうね。



手のしびれの病気の一つ：肘部管症候群

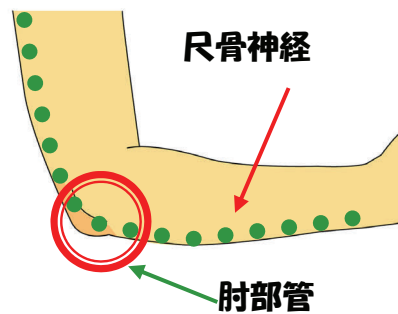
手のしびれの原因としてさまざまな病気があります。今回は、主に小指とくすり指の半分だけがしびれる肘部管症候群について説明します。

手の感覚には正中神経と尺骨神経という2本の末梢神経が大切です。正中神経は手のひらの親指からくすり指の半分の感覚に、尺骨神経はくすり指の半分と小指の感覚に関係しています(図)。



は脇から手の先まで伸びています(図)。肘の内側の部分はトンネルになっていて、ここを尺骨神経が通ります。このトンネル(肘部管)で神経が圧迫を受ける病気が肘部管症候群です。肘の関節の変形や靭帯が腫れるとトンネルの変形が起きて尺骨神経にダメージが生じます。肘の内側の骨を軽くたたくと痛みが走る徴候(ティネル徴候)があると肘部管症候群の疑いが強まります。診断には神経に電気を流す検査が役立ちます。一方で、手のしびれは

脳や頸椎の病気、糖尿病などでも生じるので注意が必要です。



小指や薬指にしびれが続く場合には肘部管症候群の可能性があるので医師にご相談下さい。

☆ スタッフから ☆



皆様、心のどこかで少しでも若々しく元気でいたい...そう思っていないませんか？私が、ご高齢のとても元気な方々から得た『若さの秘訣』についてお伝えします。それは、◎早起き◎身なりがきちんとしている◎趣味をもっている◎適度な運動をしている◎日中は外出することが多い です。皆さん朝起きてから人と接し充実した一日を過ごしていると思いました。勿論これだけがすべてではありませんが、少なくともこのように生活しておられる方はとても若々しく見えたことは確かです。皆様に少しでも参考にしていただければ幸いです。多くの患者様と接し、得たこと学んだことはこれからも大切にしていきたいと思えます。(看護師 E.M.)

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>