

クリニック通信

はなみずき



10月3日（土）と24日（土）午後は  
休診になります。ご了承ください。  
季節性インフルエンザ予防  
接種予約受付開始しまし  
た。お早めにご予約を。



## 風邪・インフルエンザ予防に しっかりうがいを！

「うがい」をすることが風邪やインフル  
エンザの予防に有効であることは医学  
的に証明されています。しかし、どんな  
「うがい」の仕方が効果的かは、実は良く  
わかりません。「うがい」の方法につ  
いて考えましょう。口とのどを分けてうが  
いしましょう。

1. まず、口の中のよごれを流すことを  
目的にして、口をすすぎます。水（ぬ  
るま湯）を適量（口の1/3～半分ぐ  
らい）含み、「グジュグジュ・ペツ」と  
いうふうに、口の中を数回すすぎま  
す。  
次に、先ほどと同量の水を含み、上  
を向いて、口を開けながら「ガラガ

ラ」と、のどを洗います。1回に5～  
10秒ぐらいかけて、数回行ってくだ  
さい。のどを水で潤して乾燥から  
回復させるとともに、のどの奥に付  
着したホコリや細菌・ウイルス粒子  
を洗い流します。



うがいの効果を調  
べた研究がありま  
す（京都大学保健  
管理センター）。  
「水でうがいをす  
る」「ヨード液でう  
がいをする」「特に

うがいをしない」場合に、どのくらい風  
邪を発病するか追跡調査されました。  
結果は、水でうがいをした場合、うが  
いをしない場合より40%も風邪にかか  
りにくいことが判明しました（風邪の予  
防には、水道水のほうがヨードうがい  
液よりも有効でした）。

風邪予防には水道水の「うがい」で  
十分な効果があります。家族みんなで  
「うがい」の習慣をつけたいですね。

## Dr. みわの一口コラム：山寺詣りは本当に疲れました！



夏休みに山形に行きました。芭蕉の『閑けさや岩にしみいる蝉の  
声』で有名な立石寺（山寺）にお参りしてきました。奥の院まで  
1000段ちょっとの階段を上らなければなりません。毎週末自転車  
で長距離ライドしているし、楽々登れるだろうと思っていたのですが・・・  
途中から息も絶え絶え胸はバクバク。何回も立ち止まりやっとのぼり切り  
ました。思っていた以上にバテバテで自分でもビックリしました。松尾芭蕉は、30  
kmも離れた尾花沢から引き返し、山寺に登ったとのこと。昔の人の健脚には驚きま  
す。私ももっと鍛えなければと、夏休み明けに仕事の後エアロバイクを漕いでいます。



## 歩行のふらつき(1):脳の病気かも知れません

歩くとふらつく(歩行のふらつき)はさまざまな原因でおこります。一番身近な例は、アルコールを飲みすぎて酔っぱらった時ですね。ちなみに酔っ払ってフラフラするのは、アルコールによって「小脳」の機能が低下することが原因です。この小脳は身体のバランスをとるのに非常に重要です。睡眠薬や風邪薬、また安定剤などを服用して場合に、ふらふらすることがありますが、これも薬によって小脳の機能が低下するためです。アルコールや薬の服用後のフラツキは一時的なものですから心配はいりません。しかし、いつもふらつく場合には脳や背髄の病気がある可能性を考えるべきです(ご高齢の方の場合には、運動不足による足腰の筋肉が衰えがフラツキの原因となることもあります)。

さて、今回は、歩行のふらつきについて述べたいと思います。

「歩くとふらふらする」場合には、まず本当にフラフラしているのか？ふらふらしているように感じているだけなのか？が最初に問題となります。どうやって見分けるかというところ…

まず、以下の検査をやってみます(注意:転倒すると大変危険ですので、フラフラしている場合には自分で行ってはいけません。)

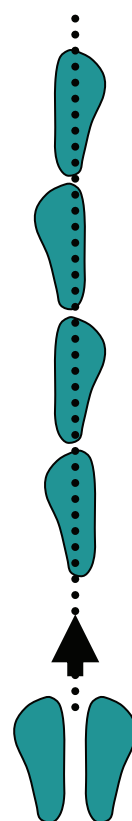
- 足を閉じて(つま先をくっつけて)立ってられるかどうか。
- 両眼をつぶっても立ってられるかどうか。
- 片足で立ってられるかどうか。

(目をつぶったまま、片足で立つことはできなくても異常ではありません)

これが出来たら、つぎに

- 一直線の上をつま先とかかとをくっつけながら歩くことができるかどうか、をチェックします(右図)。

80歳未満の方でこれらが出来ないと「ふらふらしている」ということとなります。そうである場合には、原因を明らかにしなければいけません。



### ☆ スタッフから ☆



我が家の事ですが、受験生を抱え親子供に奔走しています。子からは頼られ！塾からは圧力！(学校は?)母だって『分からないよ!!』が本音。今の時代なのか、単に田舎出身で私が知らないだけなのか…。しかし、学校説明会や行事などへ参加見学してみると、公立といえど目玉な特色が目白押しだ。思わず『自分が戻れるものなら学生時代をもう一度謳歌したい』と思った。思い序に、ちょうど秋の夜長、溜まった看護雑誌に目を通さねば…(笑)



(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>