

クリニック通信

はなみずき



今年も残すところ1ヶ月となりました。1年間、本当にお世話になりました。来年も宜しくお願いいたします。

年末年始の休診は、

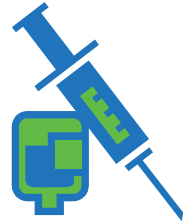
12月29日(火)～1月3日(日)です。

11月7日(土)より、毎週土曜日午後2時から3時までは予防接種のみ。一般診療は3時から開始します。インフルエンザが流行しており、予防接種を受けられる方が感染しないための対応となります。ご理解お願い致します。

新型インフルエンザ・ワクチンは、基礎疾患を有する方、1歳から小学3年生までの小児の接種がはじまっております。上記の方は引き続き予約を受け付けております。12月より、小学校4年生から6年生までの小児と1歳未満の子供の保護者の方の予約を受け付けております。12月中旬以降に、中学・高校生、65歳以上の方の予約受付を予定しております。ワクチン供給量が少ないためご迷惑おかけしますことご了承ください。



新型インフルエンザワクチンの効果は？



現在流行の新型インフルエンザは、感染力は季節性に比べて強いですが、症状はそれほど強いものではありません。多くの方は軽症のまま回復し、タミフルやリレンザなどの治療薬も効果があります。しかし基礎疾患のある方や妊婦さんなどは重症化する危険があり注意が必要です。

インフルエンザワクチンは症状が重くなり、インフルエンザのために死亡するのを防ぐことに効果があるといわれています。ただしワクチンを打ったからといってインフルエンザにかからないわけではありません。予防接種後も、感染予防をしっかりとすることがとても大切です。

新型インフルエンザまたは今年の夏以降にインフルエンザA型と診断された方は、新型インフルエンザワクチン接種はしなくてもよいでしょう。

Dr. みわの一口コラム：自転車で東京中を回りました！？



今年の新年の抱負は、自転車で東京中を回り、手持ちの東京23区の地図を埋めていくことでした。さすがに23区全部は回りきれませんでした。東は江戸川、西は多摩川まで本当にあちこち回ってきました。初めのころは50kmも走るとフラフラでしたが、先日はついに1日100km走破しました。1年間で体力と共に筋力も少しはついたようです。不思議に体重は減っていませんが・・・自転車で乗るのも随分上手になりました。また、遠くの蕎麦屋さんの味も随分沢山楽しむことができました。そしてなにより、東京に親しみを持たせた気がします。来年も楽しく自転車に乗れますように！



眠りたいのに眠れない！：不眠症

眠りたいのに眠れない！不眠症で悩んでいる人は実に多いですね。今回は不眠症についてご説明します。

不眠症には睡眠時間が長い短いという問題だけではなく、目覚めがスッキリしない、日中の眠気がある、などの症状も含まれます。睡眠時間が短くても、目覚めがスッキリ爽快で日中に強い眠気がなければ別に不眠症ではありませんので心配いりません。逆に、睡眠時間が長くても朝から身体だるかったり疲れがとれない、眠気がとれない場合には問題です。睡眠時間よりも「眠りの質」が大切です(例えば睡眠時無呼吸症候群といって睡眠中に呼吸がとまってしまい良眠できてないことがあります)。不眠のタイプには4つのタイプがあると考えられています。どれかに当てはまるようなものがありますか？



・入眠障害

なかなか寝つけないが、一旦眠ってしまうと朝まで眠れることが多いです。よくある不眠症のタイプです。

・熟眠障害

眠りが浅く直ぐに目が覚めてしまう。高齢者や神経質な方に多いようです。

・早朝覚醒

かなり朝早くに目が覚めてしまい、そのまま眠れなくなってしまいます。抑うつ症状の方、高齢者にも多く見られます。

・中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚め眠れなくなってしまいます。何度も目が覚めてしまいますから寝た気がしません。夜間に何度もトイレに起きるために眠れない場合もあります。この場合は不眠というよりも頻尿(尿の回数が多い)ことが問題です。

不眠症は辛い症状です。不眠症に対する一般的な対処法についてはまた解説したいと思います。

☆ スタッフから ☆



今年が多忙な年末になりました。娘の妊娠！「おめでとう！！」喜びもつかの間、切迫早産の疑いあり3週間の入院。その間、娘の犬の面倒を見るために、大泉のはずれにある家に通いました。自転車で行く往復1時間。1日2回の犬の散歩1時間、両家の掃除と洗濯、入院中の娘の面会。新型インフルエンザの流行で忙しかった職場の疲れはピークでした。ですが、じきに生まれてくる孫の事を想像するだけで、小さな困難でしたが乗り越えることができました。楽しみで一す！！



(看護師 K.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>