



10月2日(土)と10月23日(土)の午後  
は休診させていただきます。

7月から西東京市特定健診を実施しております。忘れずに健診をお受けください。

インフルエンザの予防接種が10月から始まります。今年は、従来の季節性インフルエンザA・Bと新型インフルエンザに対応するワクチンになります。13歳以上は1回接種、13歳未満は2回接種です。詳細は受付にご確認ください。



## 塩分摂りすぎに注意！



厚生労働省による日本人の食事摂取基準が5年ぶりに改訂されました。その中で、食塩摂取目標は、男性9.0g/日、女性7.5g/日以下と今までより引き下げられました。日本人は世界でも塩分摂取量が多い国民です。以前

と比べ随分摂取量は減ってきましたが、それでも平均約11g/日摂取しています。塩分を取りすぎると血圧が上がること、一部のがんも起こしやすくなることが知られています。高血圧の方はまず塩分を減らすことが大切で、6g/日未満が目標です。高血圧やがんなどの生活習慣病を予防するために、塩分の取りすぎに注意しましょう。

## 減塩のための工夫



1. だんだん薄味になれる
2. 漬物・汁物の量を減らす
3. 『かけて食べる』から『つけて食べる』
4. 塩味以外の味で変化を
5. 加工品・インスタント食品は避ける
6. 酒の肴はとり過ぎない
7. 食べ過ぎに注意
8. 果物や野菜を多めにとる

## Dr. みわの一口コラム： ついに自転車で千葉県に！



今年の夏は本当に大変な暑さでした。あまりの暑さに夏ばてして自転車に乗るのも封印していたのですが、猛暑が過ぎた9月下旬に自転車散歩を再開しました。少し遠出をしようと荒川サイクリングロードを河口までくだり、葛西臨海公園をへて浦安から市川まで行ってきました。週末自転車散歩もついに千葉県に突入！！ 思いのほか近かったのでもっと拍子抜け。首都圏は案外狭いのか、私の距離感覚が麻痺してきたのか・・・。それにしても、子連れで行ったときは随分遠く感じたディズニーランドを自転車に乗りながら眺めるとは・・・と感慨にふけっていると、『今度ディズニーシーに来ようか？自転車で来るのもいいね。』と楽しそうな夫の言葉。つい聞こえないふりをした私です。



## 高次脳機能障害を知っていますか！

あなたの周りに、病気や怪我をきっかけに、『忘れっぽくなった』『仕事で失敗ばかりする』『人が変わったように怒りっぽくなった』『やる気がなくなった』などの問題を抱えている方はいませんか？



このような問題は**高次脳機能障害**によっておこっている可能性があります。高次脳機能障害とは、頭の怪我や脳卒中などの脳の病気が原因で、記憶・注意・遂行機能などの認知機能に障害がおき、社会的生活を送ることが困難になった状態をいいます。

病院で治療を受けたのだからそのときに問題があることはわかっているはず・・・と思われるでしょう。しかし、高次脳機能障害は、手足が動かないなどの身体の障害と違って見つかりにくい障害なのです。

その理由のひとつは、**本人が問題に気づきにくい**ことです。自分の障害や

それによって起こった問題に気づく認知能力が落ちてしまうため、かなり困っていても本人から困っていると訴えることが少ないのです。

さらに、**環境や状況によって症状の現れ方が違う**ため、入院中や診察室では問題が起こらないが、自宅ですべてのおりの生活をはじめたり、職場に復帰してはじめ問題が見えてくることがあるのです。

本当は病気や怪我の後遺症であるのにきちんと評価されないため、本人のわがままとかやる気のなさのせいにされ、必要な訓練や支援が受けられないでいる人がまだまだ沢山いると考えられます。

あなたやあなたの周りの方で、冒頭のような問題を抱えておられる場合には、まずは専門機関に相談してみてください。

**都高次脳機能障害支援拠点機関  
相談専用電話03-3200-0077**

### ☆ スタッフから ☆



春にカブト虫の幼虫を4匹頂きました。初めて幼虫から育てるので、先輩お母さんや、昆虫博士の子供達に教わりながら飼育しました。蛹化の瞬間を見た時は感動的でした！！



今はオス2匹が元気に生きています。そして卵を産んで死んでしまったメスから引き継いだ幼虫も元気に動き始めました。2匹のオスを最後まで可愛がり、来年夏に2世が成虫になってくれることを楽しみに、また飼育に励みます！（受付事務 Y.E.）

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>