

クリニック通信

はなみずき



7月から西東京市特定健診がはじまりました。決められた期日までに健診をお受けください。

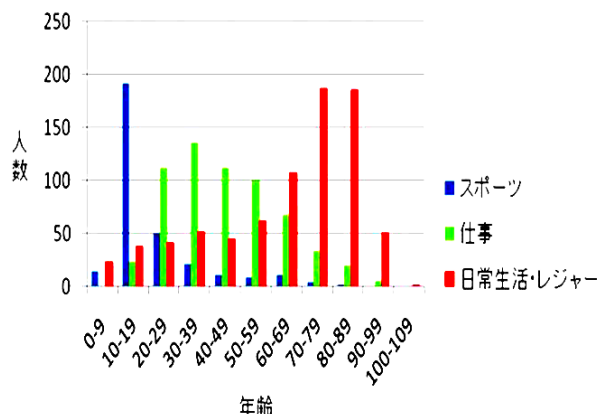
8月10日(水)から8月13日(土)まで、夏休みのために休診させていただきます。ご迷惑をお掛けいたしますがご了承ください。



熱中症はどんな時に起きるか？

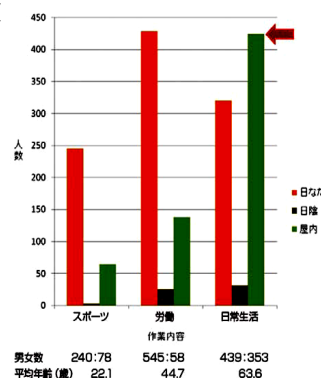
右のグラフは、日本救急学会による平成23年度年齢別熱中症発生頻度です。熱中症は各年代でおこっています。スポーツ時の熱中症は10代で多く、労働時は20代から50代で多く、主に炎天下で起こっています。日常生活場面では高齢者の発生が多く、屋外より屋内でおこることがわかります。

熱中症は気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境の条件に加えて、激しい運動で熱を大量に産生する、



暑い環境に体が十分に対応できないなどの身体の状態が重なると起きやすくなります。さらに高齢者・小児・肥満の人・運動不足の人・下痢や発熱で脱水状態の人・過労や寝不足で体調の悪い人・病気の人などは熱中症にかかりやすくなります。

集団で行動するときには、**一人一人の体調に**注意してください。



Dr. みわの一口コラム：カナダでのラクロス人気は？



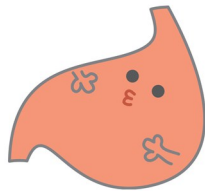
カナダのトロントで国際学会に参加してきました。息子たちにお土産が何かいい？と聞くと、下の息子は、始めたばかりのラクロスの関連グッズを買ってきてほしいとのこと。日本ではなじみのないラクロスは、実はカナダの国技の一つで、北米にはプロリーグもあるとのこと。というわけで、トロントで5、6件のスポーツ用品店を回りラクロスグッズがないか？聞いてみたのですが… まず『ラクロス』の発音が通じない！？日本人はLとRの発音がほんとに苦手です。それにしても、『hockey?』と聞き返された時には、トホホという感じ。何とか通じてもどこの店にもほとんどラクロス関連の品はおいてない。最後は親切なおじさんがあちこちの間屋にまで聞いてくれたがXLのウェアがあるだけとのことであきらめました。ラクロスはカナダでもやはりマイナーのようです。



新しく始まる胃がん検診

7月から西東京市の市民健診が始まりました。今年は従来の検診に加えて、西東京市医師会の公益授業として、**胃ハイリスク検診**が実施されることになりました。7月9日(土)には、この検診について市民の皆様向けの公開講座が開かれます。詳細は受付でご案内しますのでご興味ある方はぜひ参加してください。今回は、新しい胃がん検診について簡単に説明させていただきます。

胃癌は男女ともに死亡率が高いがんの一つです。しかし、内視鏡の進歩とともに、早期に診断できその結果胃を切らないで内視鏡手術ができるようになってきました。いかに早くがんを見つけるかが大事なのです。そのためには、すべての皆様が毎年胃内視鏡検査を受けていただければよいことになります。しかしそれには多額の費用と手間がかかります。



そこで、**がんになりやすい人**を見つけて、**がんになりやすさによって内視鏡を受ける頻度を決める**。というのが今回の検診の目的です。**がんになりやすい状態(ハイリスク)**と判定されれば精密検査としての胃内視鏡検査を定期的に受けることをお勧めします。

それではどうやってがんになりやすいか見分けるのでしょうか？血液検査で、**ヘリコバクター・ピロリ菌抗体**と**ペプシノーゲン**の値を測ることでそれができるのです。ヘリコバクターピロリ菌に感染していると、徐々に胃の粘膜が傷つき痩せてきます。その結果胃癌が発生しやすくなることがわかってきました。ピロリ菌感染の有無と胃の粘膜の痩せの具合を二つの検査で判定します。いずれも血液検査ですので、検診の時に採血した血液で検査できます。検査は特定健診と同時に実施します。詳細は検診の時にご質問ください。

☆ スタッフから ☆



毎年一つ自分の目標を決めて、一つずつでも達成させようという心がけています。ふと気が付けば23年もはや半年がたっています。おどろきます！！一日という限られた時間を上手に使わなくては・・・と思いました。健康に対して目標をお持ちの方、新しいことに挑戦してみようとお考えの方、人それぞれの目標があるかと思いますが、『健康であることだけで幸せ！』ということをお忘れはいけません。

(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

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1 F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187