

クリニック通信

はなみずき



9月3日(土)午後は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。



夏バテしていませんか？



今年の夏も暑かったですね。節電の影響もあってエアコンも控えめだったし…熱中症の発生も多かったようです。涼しくなったら調子

いいだろうとおもっていると、9月になると、夏の疲れがどっと出てきます。みなさん体調は大丈夫ですか？

私たちの身体には、環境や身体の状態に合わせて適切な身体の内部の環境を微調整する機能システムが備わっています。これが自律神経系です。

自律神経には、交感神経と副交感神経があり、車の運転に例えると「アクセル」と「ブレーキ」の二つの系統からなっ

ています。

呼吸、血圧の調節、消化吸収などの身体活動は、交感神経と副交感神経が絶えずバランスをとることによって維持されています。夏バテでは、これらのバランスが崩れている状態である、と考えられます。

では、もとの元気な状態にどうやってもどしていけばよいのでしょうか。わたくしたちの身体には正常な状態に回復できる機能がそなわっています。無理をせず自然の回復力を高めればよいのです。

そのためには

- ①十分な休養、睡眠
- ②水分、電解質(ミネラル)、ビタミン、補給と栄養バランスのとれた食事
- ③体調に合わせて適度な運動を実践しましょう。



Dr. みわの一口コラム：この夏も東北に旅行してきました



今年の夏休みは宮城県の蔵王に行ってきました。震災前に予約した旅館が4月末から営業再開したとのことで予定通り宿泊しました。津波の被害を受けた被災地と違い、所々で土砂崩れで通行止めになっている道路はあるもの通常通りの生活ができていたようです。しかし、温泉街の人通りも少なくやはり観光客は減っていると思われます。ここ数年交通の便の良さとよい温泉に惹かれて夏休みは東北の温泉地に行くようになりました。美しい自然と海の幸山の幸そして蕎麦も堪能できるのが東北旅行の楽しみです。そして何回か通って思うことは東北弁の持つ暖かさです。旅館で働く若い人たちはほとんど標準語で話すのですが、会話が弾むと所々に東北弁が混じって、それが不思議に落ち着いた気分させてくれます。また行きたい温泉地です。



認知症の周辺症状とは？

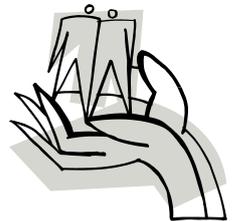
先月号では、認知症の症状には中核症状と周辺症状の2種類あることを述べました。中核症状(記憶力低下、判断力低下)は全ての認知症患者さんにみられる症状ですが、周辺症状は、徘徊・幻覚・妄想・不安・興奮・不潔行為などさまざまな症状がありますが、すべての人に出るわけにはありません。ここでご理解いただきたいのは、これらの周辺症状は、もちろん認知機能障害により記憶力や判断力が損なわれた結果おこるものですが、実は環境や介護の仕方によって大きく影響を受けるといことです。従って認知症が進行しても環境が落ち着くと症状は軽くなり消えていくこともあります。

それでは、「物盗られ妄想」を例にとって説明してみます。これは自分が大事なものの(たとえば財布)をどこに置いたか思い出せないことに端を発します。大事なものだからしっかりしまう→どこに置いたか忘れる→財布が頻回になくなる→もしかして

盗まれたのかも?→他人が気づかないような場所に隠そう→隠したことを忘れる→やっぱり盗まれた、と考える→家族に「盗まれた」と言っているのに誰も相手にしてくれない→家族が盗んだのではないかと疑う。→家族がばかなことを言うなと怒る→やっぱり盗んだに違いない→まだ隠す

このようにして最終的には、家族が自分のものを盗んだり隠したりしている、という確信(妄想)に支配され修正できなくなってしまう。

この考えを理屈でかえることは困難です。やみくもに怒ったりせず、事実と異なっても、本人が物がなくなって困っているという気持ちに寄り添い、『一緒に探そう』『大切なものをしまう場所を決める』など本人の不安をなくす対応をしていくことが症状を軽減することにつながります。



★ スタッフから ★



夏休みに入り息子は早々田舎に帰省した(祖父母孝行にと)。高2の娘は高校生活謳歌中。今更家族旅行なんてという娘と毎日の会話は決まってスケジュール確認。母:『明日は朝何時(起床)?夜何時(帰宅)?夕飯いるの?』娘:『昨日と同じ。夕飯ムリムリ』母:『ママ、テニスの日。9時過ぎる。じゃあ夕はいいね。』娘:『ハアア!!御気楽でいいもんだねえ...』とポツリ。ちょっとショック!!だが、母は元気で明るく放任が一番じゃない?直に来るであろう親の介護に備えても、体力・筋力・パワーアップさせ、この夏を乗り切ろうと思う。

(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>