

## クリニック通信

## はなみずき



2月10日(金)は14:30-17:30に診療時間を変更させていただきます。受け付けは17:00までになりますのでご了承ください。

2月25日(土)、3月3日(土)は午後休診させていただきます。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。  
インフルエンザ予防接種は1月で終了しました。



## 何回でも禁煙に挑戦しましょう

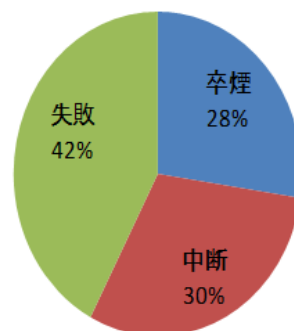


JTの調査によると、日本の2011年の喫煙率は男性

33.7%・女性10.6%で、1965年の男性82.3%・女性15.7%に比べて男女ともに喫煙率は減少しています。特に男性の喫煙率は半分以下に下がっています。これは、たばこの値上がりや喫煙できる場所が減ったなど様々な理由があると思われますが、タバコは体によくないと思う人が増えたのだと思います。

当院の禁煙外来にも多くの患者さんが受診しています。それでは、禁煙外来に受診して禁煙できるのはどのぐらいでしょうか？

平成19年1月から平成24年1月まで禁煙外来受診し治療を終了した336名の患者さんの結果をグラフで示します。



12週の禁煙外来を終了し無事卒煙できた方が28%。途中で通院しなくなったがその時までは禁煙できていた方が30%、禁煙外来通院中も禁煙できなかった方が42%でした。実は約4割の方は禁煙に失敗しています。しかし、禁煙は1回では成功しないことがほとんどです。保険診療での禁煙治療も1年たてば再度行えます。薬局で購入できるガムやパッチなどの禁煙補助剤もあります。一度失敗してもあきらめずに何回も挑戦してください。

## Dr. みわの一口コラム： 右ひざ痛で自転車に乗れず・・・



年末にロードバイクを買いました。新しい自転車でガンガン走るぞと思ったら、長距離走ると右ひざに痛みが出現。我慢して走っていると痛みはだんだん悪化して右足に力を入れられなくなってしまった。どうも昨秋の山登りで右ひざを痛めたのが長引いているよう。普段は大丈夫だが、オーバーワークになると痛み出す。走り始めに右足に体重をかけるので、左足から漕ぎ出したらいのにと夫のアドバイス。その通りと思うのだが、その程度の動きの変更が簡単にはできないのだ。そんなわけで現在はひざを休めるために自転車はお休み。休みの日には歩いて蕎麦屋巡り。近くの散歩は飽きたので知らないところに行きたいと電車で遠出するが、東京も埼玉もかなりのところは自転車で走っている。早く自転車で遠出したい。



## 家庭で血圧をはかって下さい！

血圧は絶えず変動します。それは異常ではありません。たまたまはかった血圧が高いからといって高血圧だ、と決めつけるのは危険です！一方、たまたま血圧をはかったら正常だった、だから安心だ、というわけでもありません。



### ①白衣高血圧

病院で血圧を測定したら、いつも高い。しかし家庭での血圧は正常。これが白衣高血圧です。病院の中での、待合でのイライラ・不安などが原因で血圧があがるものです。

白衣高血圧は、ちょっと血圧が高めといわれている人、また軽症の高血圧として治療されている人の中にもまじっていると考えられています。白衣高血圧は心配不要です、しかしもし血圧の薬を飲んで

ていた場合には必要のない治療を受けるということになります。また、高血圧で治療を受けている方でも、病院では通常よりも高くなる場合もあります。この場合には、必要な量よりもたくさんの高血圧の薬を飲んでいるかもしれません。

白衣高血圧かどうかは、病院での血圧だけでは判断できません。家庭での血圧を知ることが大切です！

### ②仮面高血圧

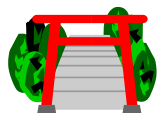
逆が「仮面高血圧」です。病院ではかる血圧が普段より低くなる状態です。この隠れ高血圧こそ危険です。自分は血圧が正常だから、という思い込みをまねきます。これも家庭で血圧をはからないとわかりません。

適切な高血圧の診断・治療には、家庭での血圧測定は欠かせません。皆さん、家庭で血圧をはかって下さい。

### ☆ スタッフから ☆



受験を目前に控えた娘と湯島天神に行ってきました。境内には受験生や家族の願いが込められた沢山の絵馬。苦しい時だけの神頼みをまずお詫びし、でもどうかお願いしますと、ただ一心にお祈りし、思い出しました。○十年前の受験の朝、私を送り出した母は、居てもたってもいられず、湯島天神に行き、私が試験を受けている間お祈りしていたと祖母から聞いたことを。胸が熱くまりました。本番まであと少し。私にできる事は温かいご飯作りとぐっすり眠れるように布団を干す事。そしていつも通りでいる事。そのいつもどおりが一番難しいのですが・・・ (受付事務 S.K)



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>