

クリニック通信

はなみずき



- 3月3日(土)、4月14日(土)は午後休診、4月28日(土)は終日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願いいたします。
- 新しい職員が増えました。これからもよろしく願いいたします。



処方された薬残っていませんか？



慢性疾患の方は、定期的に通院して薬を処方され、薬がなくなるころに受診されていると思います。数種類の薬のうち、ある薬だけ余ってしまうことはありませんか？

もちろん、薬を処方された時に、きちんと数がそろっているか確認する必要があります。お手数ですが、薬局で必ず数を確認してください。しかし、初めはきちんとあったのにだんだん数が合わなくなる。それは処方された通りに飲

んでいないからですね。その結果ある薬だけたくさん余ってしまう。もったいないけどいつの薬かわからないから捨ててしまおう。なんてことになっていませんか？ この場合には、なぜ飲んでいないのか理由をはっきりさせる必要があります。飲む必要を感じないから・飲んだら具合悪くなるから・大きくて飲みにくい・朝は飲むけど昼や夕は忙しくて飲み忘れてしまう・・・まずはその理由を医師に話してください。飲まない薬は止める・薬を変える・飲み方を変えるなど対応できます。きちんと飲んでいないのに飲んでいると思われて、効果がないからと薬が更に増える。そのような悪循環は避けなければいけません。

また、今まできちんと飲んでいた薬が飲めなくなることで認知症に気づくことがあります。高齢の患者さんの場合、病院でもらった薬が余っていないか？時々ご家族が確認してみてください。



Dr. みわの一口コラム：初めての輪行はごみ袋で・・・



1か月ほど無理をせず毎日ストレッチに励んだところ、階段の上り下りでも右ひざの痛みは感じなくなりました。さっそく2月の連休にサイクリングに出かけました。出かける前に念入りにストレッチして、とてもロードバイクとは思えないゆっくり速度で出発。痛みもなく快調に鴻巣まで走り切りました。昼食後もう少し足を延ばそうと北上していると次第にひざの痛みが出現。30分ぐらいするとこぐのが大変な程度になってしまいました。ここまで50kmぐらい。痛みをこらえて走れる距離ではありません。幸い近くに北鴻巣駅があったのでそこから電車に乗ることに・・・でも自転車はそのままでは電車に乗せられません。仕方なく駅前のスーパーで購入したごみ袋に、自転車をいれて電車に乗りました。治療への道は遠し。今度は輪行袋を持っていかなくては？



禁煙すると生じる身体によいこと



喫煙が健康によくない、ということは十分にご存知でしょう。しかし、禁煙したら身体がどう変化するのか？についてはご存じない方も多いと思います。今回は、それについて述べたいと思います。禁煙すると、時間の経過とともに、以下に述べるような好ましい効果があらわれると期待されています。
〈英国たばこ白書 より〉

禁煙20分後：血圧や脈拍が正常化し、手足の血のめぐりもが良くなります。

禁煙8時間後：血液中の酸素濃度が正常化し、心臓発作をおこす危険率が低下しはじめます。

禁煙24時間後：体内から一酸化炭素が除去されます。肺の汚れが消えはじめます。

禁煙48時間後：体内のニコチン濃度がゼロになります。

禁煙72時間後：呼吸が楽になります。

禁煙2～12週間後：体全体の血液の流れがスムーズになります。

禁煙3～9ヶ月後：肺の機能が5～10%上昇し、せきや息苦しさ、ぜんそくなどの症状が改善します。

禁煙5年後：心臓発作を起こす危険率が喫煙者の約半分に低下します。

禁煙10年後：肺がんになる危険率が喫煙者の約半分、心臓発作を起こす危険率が非喫煙者とほぼ同じになります。



☆ スタッフから ☆



先日、娘が帯状疱疹と診断され出席停止扱いになりました。帯状疱疹＝大人の病気とばかり思っていたので耳を疑いましたが、子供でも免疫力の低下でなることがあるそうです。幸いにも症状は軽く済み、本人に元気があったため、家で暇を持て余すことになりました。無事登校許可がもらえ学校から帰って来て笑顔で一言、「やっぱり学校に行けるっていいね!」と。今年の私の抱負は『家族の体調管理』だったはず、より徹底しなければと実感しました。
(受付事務 E. S.)



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。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>