

## クリニック通信

## はなみずき



6月16日(土)は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。



## 梅雨の時期、水虫の悪化に注意

これから梅雨が始まります。梅雨のじめじめする季節は、ダニやカビなどが繁殖しやすくなります。ダニやカビの感染は我々の健康を損ないます。なかでも身近なカビ感染症は水虫です。

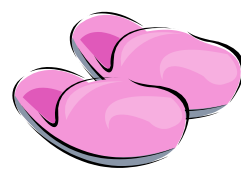
梅雨の時期には水虫に悩まされる人が多くなります。水虫は、カビの一種である『白癬菌(はくせんきん)』が皮膚に寄生しておきる病気です。むし暑くなると足に汗をかきやすく、白癬菌が繁殖しやすくなります。足のかゆみのおもな原因になります。



水虫の治療は、抗真菌剤の外用薬が有効です。薬は入浴後または、就寝前に足をきれいに洗って乾燥させた後に塗ります。最初の2週間は足全体と指の間に塗って下さい。治っても最低1カ月は続ける必要があります。

水虫は感染症ですので、感染しない対策が大切です。水虫の感染経路として多いのは、足ふきマットやスリッパなどです。家族の中に水虫にかかっている人がいる場合には、足ふきマットやスリッパを専用にし、こまめに洗濯することが家族内感染を防ぎましょう。感染している人は全員がきちんと治療することが大切です。

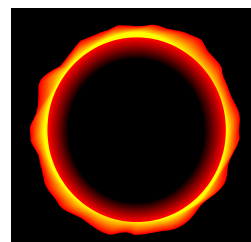
白癬菌の感染能力は低いので皮膚に触れただけではすぐには感染しません。公共の場所で素足になったときには、足の指の間を含めて足全体をせっけんで洗い、しばらく乾燥することで感染を防ぐことができます。



## Dr. みわの一口コラム：金環日食みました



平成24年5月21日朝7時半過ぎ、金環日食を始めてみました。天気予報は曇り。しかし朝目を覚ますと日がさしているではありませんか。観測場所の確認に5時過ぎに太陽を日食レンズでみると、当たり前ですが、まん丸黄色の太陽が見えました。その後徐々に太陽が欠け始め、雲も出てきましたが、リング状になった太陽を見ることができました。昔は日食は不吉な兆候としてとらえられ、あとどれぐらいで元に戻るなどと予測できれば預言者として崇め奉られたようです。現在はそれがお祭り騒ぎになっているのでしょうか。日本人の多くが目にしたこの自然現象が、何か良いことの始まりであってほしいと願わずにはいられません。



## 歩く速度の速い高齢者は長生きする？

最近、「高齢者の歩行速度が寿命を予測する」ということを述べた論文が欧米から出され、ちょっと話題になりました。つまり、歩行速度が速いか遅いかで、長生きできるかどうか予想できるかもしれない、というものです。もちろん、これはたくさんの人々を調べて得られた統計ですから、「歩くのが遅い＝早死にする」とか「歩くのが速い＝長生きする」ということでは決してありません（あくまで統計です）。余談になりますが、歩く速度が一番速い都道府県は大阪で、2番は東京だそうです（都会はせっかち？）。では、東京や大阪の人が長生きか、といえば・・・そんなことはありません。しかし、この結果は「健康な生活を心がけて、早く歩ける人（＝足腰が丈夫な人）は長生きするだろうな」という漠然とした



推察を強固にするものです。さらに、寿命とは関係ありませんが「積極的な運動習慣がある人」や「毎日ある程度の距離を歩いている人」は、そうでない人よりも認知症（アツルハイマー病）にかかりにくい、という統計があることも以前から知られています。

一方で、歩く速度を改善するような訓練を行なったら本当に寿命が延びるのか、ということは実はまだ科学的実証はなされていません。しかし、不活発な生活をしている人は、メタボリック症候群やロコモティブ症候群になりやすく、さらにいわゆる廃用症候群に陥る危険性が高まるわけですから良いことはありません。

しっかりと足腰を維持できることが理想です（先月号のスクワットもおすすめです）。

### ☆ スタッフから ☆



皆様は、どのような趣味をお持ちでしょうか？趣味の中でも、手軽にできる『身近な趣味』があると、ちょっとした息抜きができると思います。趣味はどんな事でも、自分にとって充実できれば満足ですね。私の身近な趣味は、アクセサリ作りです。室内で手軽にできるので、梅雨でも大丈夫です。少しあいた時間に様々な趣味を生かして梅雨を乗り切りましょう。時々冷え込みますので、『体調管理』も大切ですね。



（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1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187