

クリニック通信

はなみずき



西東京市特定健診実施しています。
お早めにお受けください。

10月からインフルエンザ予防接種始めました。

9月第2週より、ボトックス
注射・超音波検査などは土
曜日から火曜日に変更にな
りました。



じょうずに受けよう予防接種

予防接種により、ウィルスや細菌による伝染病に罹らない、罹っても軽症で済むことができます。お母さんからもらった抗体は、これは数か月で徐々になくなり、伝染病に罹りやすくなります。この時期に予防接種を受け病気への免疫力をつける必要があります。

予防接種には、法律で受けたほうが
いいと推奨されている定期接種と保護
者の判断で受ける任意接種がありま

す。定期接種は無料ですが、任意接種は自己負担で、いくつも受けると高額になることで接種率が低いことが問題でした。ここ数年定期接種に組み込まれる予防接種は増えていきます。西東京市医師会では、市に費用を寄付し来年度のおたふくかぜ水痘予防接種への助成を実現しました。また今秋からはポリオが不活化ワクチンになり予防接種の内容が変わります。保護者の方は小児科の先生とよく相談して、上手に予防接種を受けてください。10月6日(土)にこもれびホールで西東京市医師会主催の市民講演会が開かれます。是非ご参考にしてください。

当院では小児向けの予防接種はインフルエンザ・麻疹風疹(3, 4期)・子宮頸がんワクチンのみ実施しております。

成人の方も、インフルエンザ以外に、
お若い方は麻疹風疹ワクチン、ご高齢
の方は肺炎球菌ワクチン
のご検討をお勧めします。



Dr. みわの一口コラム：富士山に登頂しました！



8月末に富士山登山にリベンジ。今度は無事登頂することができました。前回とは打って変わって好天に恵まれ、駿河湾から伊豆半島を一望する眺望のよさに疲れも吹き飛ばすようでした。8合目までは前回経験済み、高山病予防のため若者たちに追い越されても慌てずゆっくりと登って行きました。幸い高山病にはなりませんでしたが、9合目過ぎたぐらいからとにかく息が切れる。動悸がする。頂上はすぐ先に見えるのに体が動かない。さすがに息子は余力があり、珍しく気遣ってくれます。ほぼタイムコース通りに山頂に到着。3776mの最高点はもう少し登らなければなりません。下山を考え写真を撮るだけで満足しました。それでも日本の最高峰に登った達成感は何とも言えないものでした。でも富士山は眺めるほうがいいですね。



睡眠薬は正しく服用してください

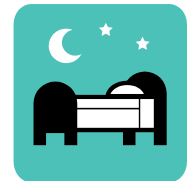
今年の夏は熱帯夜が長かったので、ぐっすり眠れない日が続きました。一方でエアコンで体調を崩してしまった方も多かったのでは？だんだんと涼しくなってきたので、次第に良い眠りを得ることができるようになってきました。

しかし・・・夏バテ疲れがでているにもかかわらず、すっきり眠れない、という方も多いのです。眠れない(不眠症)はだいたい4つのタイプに分かれます。

- ① **入眠困難**:寝つきが悪いこと。眠りたいのに寝つけない。
- ② **中途覚醒**:いったん寝ついたのにもかかわらず、途中で目が覚めてしまう。
- ③ **早朝覚醒**:やたらと朝早く目が覚めてしまう、いったん目が覚めたら眠ることはできない。

- ④ **熟眠障害**:ぐっすり眠った感じがしない、眠りが浅い。

老化現象によって睡眠の質は低下します。したがって、高齢になると不眠症になる人が増えます。不眠症だから睡眠薬を飲まなければならないことはありません。しかし、もし必要な場合には、さまざまな睡眠薬があり、その使い方も不眠症のタイプで変わってきますので医師と相談して正しく服用する必要があります。必要もないのに睡眠薬を飲んでしまうと、ふらつき、日中の眠気・だるさ、めまい、集中力低下、記憶力低下などの問題が出てきます。気を付けたいですね。



☆ スタッフから ☆



先日愛猫の予防接種に行ってきました。もうすぐ3歳ですが、幸い病気と無縁。そのためか性格なのか病院では大騒ぎ。去年は優しい男の看護師さんが担当。威嚇しまくりで申し訳ない限り。今年は最初からエリザベスを着けられ以外にすんなり終了。「一年で成長したね」のお言葉を頂きホッと帰宅。ところが夜抜け毛が多いなあ～と思っていたら、翌朝背中がゴッソリ抜けてビックリ。傷跡もなく3日程で生えてきてストレスが原因のよう。成長したと喜んだけれどそんなに我慢していたなんて。愛おしさを感じると同時に、我々もストレスなしの生活は無理ですが、うまく発散していかななくては・・・と痛感した出来事でした。



(看護師 M.Y.)

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