

## クリニック通信

## はなみずき



今年度の特定健診は終了しました。  
インフルエンザが流行中です。手洗  
い・うがいをしっかりするこ  
と、適切な食事と休養で体  
力を落とさないことが予防  
に有効です。



## 眼底検査はなぜ必要か？

今回は眼底検査について説明します。  
健康診断の項目の中に**眼底検査**という  
のがあることをご存知ですか？ 失明の  
原因として最も多い原因は緑内障と糖  
尿病性網膜症ですが、これらの診断にも  
眼底検査は威力を発揮します。緑内障  
は気づかぬうちに進行していることが  
ありますから、眼底検査で早期に発見し  
早期に治療しないといけません。それら  
以外にも網膜剥離、黄斑部変性、眼底  
出血などの目の病気がないか調べるこ  
とができます。

また、この眼底検査は目の病気の  
チェックだけでなく、血管の状態を調べ  
るためにも大変役に立つ検査です。な  
ぜなら、目の奥(=眼底)の血管は、外  
から直接みることが出来る唯一の血管  
だからです。したがって、眼底の状態を  
検討することによって、全身の血管に対  
する情報を得ることが可能になります。  
特に、高血圧、高脂血症、糖尿病など  
の生活習慣病があると動脈硬化は進行  
しますので、眼底検査を行うことによっ  
てコントロール状態を知ることができます。  
また、脳腫瘍がある時にも眼底の  
一部がむくむことがあります。

眼底検査は主に眼科で実施されてい  
ます。眼に異常を感じない人でも、40歳  
を過ぎたら眼底検査を一度は受けたほ  
うがいいでしょう。

西東京市では生活  
習慣病などリスクがあ  
る方は特定健診の時  
に眼底検査を受ける  
ことができます。



## Dr. みわの一口コラム：運動はまず歩くことから！



今年の目標のスリムな生活に向けて日々努力する毎日です??

そこで、今年は走る生活をしようと、なんと元旦からジョギングを敢行！ 20  
分ぐらい良い気持ちで走ったのですが、徐々に股関節が痛くなり、最後は歩  
いて家まで帰りました。翌日には歩いても股関節の外側が痛くロボット歩き  
に・・・ 自転車に乗るのと走るのでは使う筋肉が違うようです。マラソン

講師の金哲彦先生の本でも、無理せずまずは歩くことから・・・と書いてあり  
ました。そこで、すぐに『走ること』から『歩くこと』に目標を切り替えま  
した。とはいってもウィークデイは通勤の時にしか歩けません。せめてその  
時だけでも、“背中を伸ばして胸を張り、腰から足を出す感じで速足で歩  
く”ことを心がけています。千里の道も一歩からですね。



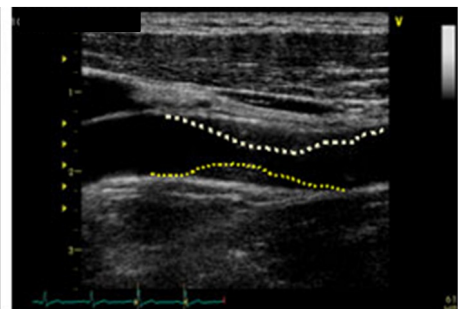
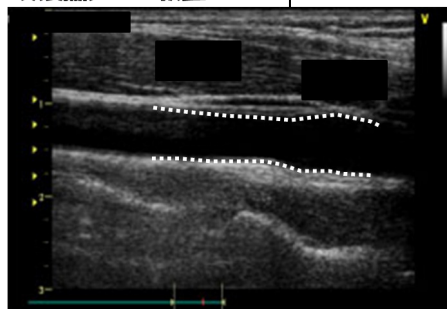
## 認知症から脳を守る:その方法とは (その3)

人間は必ず老化します。しかし、老化現象の程度には大きな差があります。中でも、血管と脳は老化に個人差がある組織です。脳は血管が豊富な組織で、身体の中の酸素のかなりの量が脳で消費されています。したがって、**血管がしっかりしていないと脳の機能を維持することはできません**。今回は血管の老化について考えてみたいと思います。

血管が老化する? どうなることでしょうか。加齢とともに血管の壁が厚くなります(すなわち血管が硬くなってきます)。これが動脈硬化です。動脈硬化の程度は、**血圧脈波検査装置**や**血管超音波検査**で検査することができます。特に、頸動脈は脳につながる血管であり、太かつ身体表面近くにあるので超音波検査で

細かくチェックすることができます。図に頸動脈の超音波(エコー)検査の例を示します。右側では動脈硬化が進行しているために血管が細くなっているのがわかります。年齢とともに血管壁は厚くなりますが、これには非常に個人差があります。高血圧、高脂血症(高コレステロール)、糖尿病などがあると、動脈硬化は加速します。したがって、**脳の血管を若く保つには生活習慣病をきっちりと治療することが大切**、なわけです。

頸動脈エコー検査



### ★ スタッフから ★



子供の小学校の生活科の授業で『遊び道場』が開かれ、遊びの先生としてお手伝いをしました。あやとりやけん玉、竹馬、羽根つき、コマ回しなど、私達が子どもの頃お正月や普段の遊びの中でやっていたと思うものが、『昔遊び』として学校の授業に取り上げられることに少し驚きました。今の子供達は、そういう機会がないと知らないままに大人になってしまうのか、貴重な授業かもしれません。遊びに夢中になる子供達は皆楽しそうでした。どんな形でも昔の良さは伝えていってほしいと思いました。(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>