

クリニック通信

はなみずき



3月23日(土)4月13日(土)午後は休診させていただきます。花粉症の季節になりました。花粉対策をしっかりとってください。

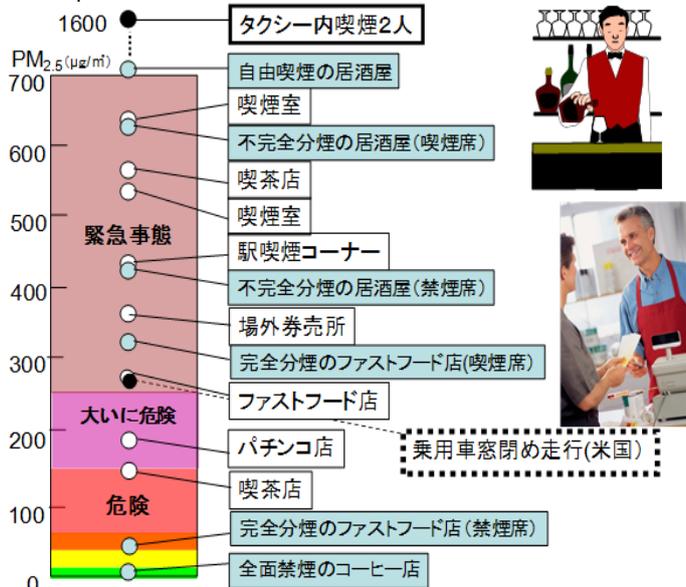


日本にも到達していると騒ぎになっています

しかし、下図で示すように、実は日本では、屋外より屋内のほうがPM2.5が異常に高い所が多いのです。このような環境に長時間いると、中国以上の高濃度粉塵汚染にさらされることとなります。さらにタバコ煙には多くの発がん物質が含まれています。受動喫煙の害をぜひ理解してください。

受動喫煙でPM2.5の危険

中国の大気汚染でPM2.5が有名になりました。この物質は粒子が小さいため肺の奥深くに入り健康に悪影響を及ぼします。米国の調査では、PM2.5が10µg/m³増えると、全死亡率が6%増えます。日本の環境基準値は、1年平均値が15µg/m³以下かつ1日平均値が35µg/m³以下です。PM2.5値が100を超えると異常事態であり、中国では1100を記録した地域もあると報道されました。そしてその汚染物質が偏西風に乗って



受動喫煙ファクトシート(日本禁煙学会)より

Dr. みわの一口コラム：春の訪れは花粉症とともに！



まだまだ厳しい寒さの毎日ですが、梅の花が咲き始め、あちこちに春の気配を感じるようになりました。本来ならば、かぜの香りや空の色、花や木の芽などが春を告げてくれるのですが… 30年以上花粉症に悩んでいる私は、もう何年も“鼻のむずむず”で春を感じるようになりました。春の訪れを待ちわびる気持ちと暖かくなると花粉が飛ぶ・・・と暗い気持ちに揺れ動きます。今年の花粉の飛散量は例年より多く、少なかった昨年の5-6倍と予測されています。いつも以上に、花粉対策をしなければと思っています。しかし、昔と比べると薬も花粉対策グッズもいろいろと出てきています。なにより、マスク・サングラス・帽子の怪しい恰好で電車に乗っても胡散臭い目で見られることが少なくなりました。花粉症に負けず春を楽しみたいです。



認知症から脳を守る:その方法とは (その4)

脳の機能を保つためには、脳の血管の老化を防ぐ必要があります。すなわち**動脈硬化の進行を防ぐことが脳の老化を遅くするための条件の一つ**です。

動脈硬化を進める原因は加齢と生活習慣病です。残念ながら加齢は防ぎようのないものです。しかし、生活習慣病にならないことやきちんと治療することは可能です！

では、どのような生活習慣病が動脈硬化の原因となるのでしょうか。主な原因を5つあげると…

- ①高血圧 ②糖尿病 ③高脂血症
- ④肥満 ⑤喫煙 です。

高血圧は脳動脈硬化の最大の敵であるといっても過言ではありません。心筋梗塞、脳梗塞の最大の原因でもあります(これらは動脈硬化の結果おきますから当然ですね)。最近の研究では、高血圧

と認知症は関連が深いことが明らかにされています。高血圧をきちんと治療している人は、そうでない人と比べて認知症の発生に差があることも判明しています。ですから、**健康診断で血圧が高いと判定された方は、放置しないで必ず医療機関を受診してください。**



糖尿病も認知症と関わりが深いことがわかっています。血糖が高いと動脈硬化が進行するだけでなく、インスリン作用が不足すると、アルツハイマー病の原因になるアミロイドという物質が脳の中に沈着しやすくなります。

高コレステロール血症(高LDL血症)が動脈硬化を加速させることはよく知られていますね。喫煙や肥満もいうまでもなことです。**禁煙は今からでもできます。遅くありません！**

☆ スタッフから ☆



人見知りな性格ではないですが、それでも人と話をする時少し緊張することがあります。そんな時は、自分から挨拶するように心がけます。挨拶には相手との距離を縮め、その場の空気を和らげる効果があると思います。通勤時間にいつもすれ違うおじいさんがいます。その方は杖をつき朝の散歩をされています。しばらく経った頃、おじいさんが「おはよう」と声をかけてくれました。びっくりしましたが嬉しかったです。毎日の習慣で交わす挨拶が、人間関係を豊かにし人を大切に思う言葉だと思うと、素敵な習慣だと改めて感じる最近です。(看護師 M. 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

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>