クリニック通信

はなみずき



5月11日(土)・6月1日(土)は休診さ

- ♥ せていただきます。6月15日(土)から
- 🙎 21日(金)まで国際学会出
- 🔾 席のため休診となります。ご

風疹は"三日はしか"とも

🌺 迷惑をおかけします。



風疹の予防接種を受けましょう

言われ、発熱・全身の発 疹・リンパ節の腫れが数日 続く病気です。風疹ウィル スの感染によっておこり、潜伏期は2ー 3週間で、発疹の出る2ー3日前から出 た後5日ぐらいまで感染力があると言われています。麻疹と比べると感染力は 弱いとされていますが、今年は例年にく らべ風疹患者が著増しています。特に 20-40代の男性に高頻度に発生して

風疹の最大の問題は、妊婦特に妊娠

初期に感染すると胎児が感染し、白内障・難聴・心疾患・精神発達の遅れなど、『先天性風疹症候群』を起こす危険があることです。風疹に罹ったことや予防接種をしたことのない人は、早めに予防接種を受けましょう。妊婦は予防接種を受けることができません。また女性は予防接種後最低2か月は避妊する必要があります。

今年の風疹大流行を受けて、各自治体で風疹予防接種に助成を行っています。西東京市では、原則、風疹罹患歴や予防接種歴のない方で、19歳以上の妊娠予定または希望の女性(妊婦は対象外)にH26年3月31日まで、妊婦の父親(母子手帳で確認)にH25年9月30日まで一部負担を実施しています。 現在風疹単独ワクチンが入手できませんので接種はMRワクチンになります。やや高額になりますが、麻疹の抗体も上げることができますので、対象となる方は予防接種受けることお勧めします。



ます。

Dr. みわの一口コラム: 運動と思って掃除しましょう

運動しなければと思いながら、朝から晩までクリニックで座ってばかり、家に帰っても"疲れた"とソファで寝転んでばかりの毎日です。日曜日のサイクリングも、天候や用事でできないことが多く・・・ なんて言い訳ばかりしています。そんな中、金曜日の午前中は唯一家事をする日。週1回家中を掃除していると、いまどきは汗びっしょり

になります。どれぐらいきれいになったかは、疑問ですが、少なくともちょっとした運動にはなっています。もともと家事は好きではないので、掃除も気が進まないのですが、運動不足の解消と思えばやる気も出るというもの。家のごみと一緒に自分の脂肪も取り除けるといいな・・・



~~~ 特集 ~~~

認知症から脳を守る:その方法とは(その6)

脳の老化を防ぐためには、「バラエティー豊かな活動を継続すること」が好ましいことを述べました(先月号)。では、いろいろな活動を行う、ということは脳にとってどういうことなんでしょうか?

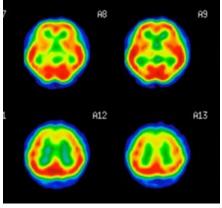
下図は脳血流スペクト検査というものです。これは、ある種の物質(微量の放射線を含む)を注射した後に、脳に取り込まれる状態を測定することによって、脳の血流を画像化することができるものです。脳が活性化するとその部分は血流が増加し、画像的には赤く表示されます。

脳はぼーっとして何もしていない様に見える時でも、実は活発に活動しています。逆に何かしているようにみえても、脳全体が活動するわけではありません。活発に活動している部位があれば、活動していな

い部位(=脳の血流が下がっている部分)が出てきます。ということは・・・同じことばかりやっていると(たとえそれが良い事であっても)、それに関係のある脳の血流は増えるが、関係のない部位では血流は低下している、ということです。これは良い悪いというものではなく、脳の活動はそういうものなのでしょう。

ある種の頭を使うゲームは、気分転換には良いかもしれませんが、こればかりやっていても脳機能が改善すると

は限らないのです。いろいろな活動を行うことによって、脳をくまなく活動させることができるということですね。ゲームばかりする、テレビばかり見る、偏った脳の使い方は良くありません。



☆ スタッフから ☆



やっとの思いで咲いた桜もあっという間に 散ってしまいました。とても短い間しか咲か ない桜。眺めていて、桜の美しさに春を実感 させてもらいました。桜の次は、チューリッ プ・ポピー・あじさい・ひまわり・・・お花



は生きていて、時期が来ると精一杯輝いていると思います。疲れた時・悩んだ時こそ改めてお花を見て、花の生命力と輝きを見習ってみようと思います。スイトピーとバラは、香りにも癒されます。皆様もそんな目で一度お花を眺めてみてはいかがでしょうか。 (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

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