

クリニック通信

はなみずき



8月10日から8月14日まで夏休みとさせていただきます。ご了承ください。

7月1日から西東京市特定健診が始まりました。今年の検診は12月20日までです。早めに健診をお受けください。



健診で問題を指摘されたら…

健康診断の時期になりました。すでに健診の結果が出た方もいると思います。健診結果を見て皆さんどうしていますか？精密検査や治療を進められているのに、『どこも具合が悪くないから』と放置していませんか？

健康診断は、どこも具合の悪くない人が受けるものです。(どこか具合の悪い時には健康診断ではなく医療機関で診察を受けてください。)とくに高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病は、異常があっても症状は出ません。しかし



そのままにしておくと、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病など重大な病気にかかる可能性が高くなります。病気になる前に危険を察知して対策をたて、将来起こりうる病気を予防する。それが、健診の目的です。健診で危険を通告されても放置しては、そもそも健診を受ける意味がありません。

ここで大切なのは、健診結果の数値だけで判断しないことです。例えば、血圧が140/90だった場合。高齢で高血圧以外に病気がない方は、特に心配はありません。一方、40代・50代でこの数値であれば、高血圧として治療を開始する必要があります。治療も薬を飲み始めるか、運動や食事療法から開始するかは、今までの病気の既往や、糖尿病などほかの病気があるかによって変わります。健診の内容は皆同じでも、問題点への対策は個々人によって異なるのです。健診で問題を指摘されたら、必ず自分なりの対処法を見つけ実践しましょう。

Dr. みわの一口コラム：医療法人になりました！



6月1日から当院は、医療法人社団エキップ みわ内科クリニックとなりました。診療内容には全く変化はありませんので、安心して今まで通りに診療をお受けください。法人名エキップは、フランス語で『チーム・班・組』という意味です。当院は、良質な医療を提供することで、患者さん本人やご家族のおやに立つことを第一の目標にしています。これを達成するためには、ス

タッフ全員が尊重しあい助け高めあい一つのチームとして機能することが大切です。また、小さなクリニックですが、この地域の皆様の健康や福祉のために貢献できればと思っています。それには、西東京市の保健医療福祉を支える多くの皆様とチームを組んでいくことが必要です。そんな意味を込めて『エキップ』と名付けました。これからもよろしく願いいたします。



認知症から脳を守る:その方法とは (その9)

前回は「**習慣的な運動が認知症予防に最も有効な方法である**」ことを述べました。その基本は「**運動は楽しんで行わないと効果がないこと**」および「**しっかり歩く習慣が大切**」ということでした。習慣的な運動を継続することによって、脳の中でさまざまな好ましいことがおきることが動物実験でも明らかにされています。

実験動物(ラット)に運動させると、脳の中の血管が増えてくることが判明しています。さらに、実験的に脳梗塞を発生させると、運動している動物では、運動していない動物と比較して、病変の大きさは小さく、症状も軽いこともわかりました。また、運動によって神経細胞を元気にする物質(神経栄養因子)が増えてくることも明らかにされています。



脳の中には、海馬という記憶の中核と考えられている領域があります(アルツハイマー病では海馬が萎縮します)。この海馬では少量ながら新しく神経細胞が生まれます。ランニングマシンを使って運動している動物では、新しく生まれる神経細胞の数が増えることも明らかになりました。

さらに、アルツハイマー病を発症するネズミに運動させると、脳の病変の進行が抑えられることも報告されています。これは、習慣的な運動がアルツハイマー病の予防効果がある、というヒトのデータを裏付けるものです。

これまで、高血圧、糖尿病などの生活習慣病対策が認知症予防に役立つことをのべてきましたが、この点でも運動は重要であると言えますね。



☆ スタッフから ☆



今年も早半年が過ぎ、七夕も終わりました。天の川を隔ててわし座の一等星彦星とこと座の一等星織姫が一年に一度だけ逢うことの許された夜。子供が小さい頃は、数日前よりベランダに笹を飾り願い事を短冊に書いていましたが、大きくなった今・・・今年は心の中でしっかり御願い事をしました。かないますように☆日本にはいろいろな年間イベントがあります。できるだけ一つ一つ楽しみながら過ごしていきたいと思っています。
(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。



医療法人社団エキップ
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>