みわ内科クリニック　　第７巻　第12号　　発行日　平成２５年12月

クリニック通信

はなみずき

10月からインフルエンザ予防接種が始まりました。
西東京市特定健診を実施しております。今年の健診は12月20日までです。
お早めに健診をお受けください。

ヒートショック対策してますか？

ヒートショックという言葉を聞いたことがありますか？急激な温度変化により血圧の変動など体にダメージを与えることをヒートショックと言います。

ヒートショックによると思われる事故は、冬に多く、主に家庭内で起きます。特に浴室・トイレが危険な場所です。

暖房や重ね着で居室は暖かくなっていても、脱衣所や浴室は気温が低いことが多く、そこで洋服を脱ぐと寒さのために急激に血圧が上がります。熱い湯に入るとさらに血圧が上がり、湯につかって温まると血圧が下がります。このような急激な血圧の変動が、高血圧や動脈硬化のある方に起こると、心筋梗塞や脳梗塞を起こす引き金となります。

これを避けるためには、以下の対策が有効です。

☆脱衣所や浴室を温める。
暖房器具を設置する。シャワーでお湯をためる。入浴前にしばらく風呂のふたを開けておく。

☆お湯の温度は低めに、長時間はいらない。

☆冷え込む時間の入浴は避ける。

などです。

これから寒さ本番、高齢の方や高血圧などの持病をお持ちの方はくれぐれも、ヒートショック対策をしてください。

Dr.みわの一口コラム：朝のジョギングになりました！

10月から始めた朝のウオーキング。だんだん物足りなくなって週に何回かはジョギングをするようになりました。歩くぐらいのゆっくりした走りですが、歩くよりずっとエネルギーを使います。走ることができる自分が楽しくて、先日松本に行った時にも朝食前に10ｋｍほどジョギングました。松本は大学時代を過ごした街です。30年以上前、卓球部の練習でランニングが一番嫌だったのに・・・今は自分から進んで走っている。そんな感慨を抱きながら、早朝の城下町を走りました。東京と違い空気がきれいで、見飽きているはずの松本城も、今までと趣が違います。今後は旅に出た先でジョギングするという楽しみができました。もう少し長く速く走ることができるようになりたいです。

～～～　特集　～～～

脳梗塞から脳を守る：連載予定です

今年度の特集は「認知症から脳を守る：その方法とは」でした。平成22年12月号から始まって平成23年9月号まで、合計10回の連載でした。大変ご好評をいただきました。ありがとうございました。

さて、来年度にかけて連載する予定の特集は「脳梗塞から脳を守る：その方法とは」です。

厚生労働省の発表データによれば、平成22年度の人口動態統計の結果、日本人の死因の3位が脳血管障害でした。そのうち、脳梗塞死亡者数は7万2885人だったそうです。これには脳梗塞が原因でねたきりになり、体力が低下して衰えたり、また肺炎をおこして死亡した場合は含まれていません。さらに、男性の5.7％、女性の3.3％の人が、脳卒中と言われたことがある、ということでした。これは脳梗塞が決して他人事ではないことを示しています。

また介護が必要になる原因のトップが脳血管障害です。自身の身体が動かないだけでなく、ご家族や周囲の人にも影響が大きいのです。また、脳梗塞に関連する年間医療費は実に1兆円を超えています。

このように、日本人にとって、脳梗塞がもつ生活や人生に対する影響は非常に強いものがあります。

したがって、少しでも脳梗塞が起きない様にするためには何が必要か。脳梗塞から脳を守るための方法を考えていきたいと思います。

来年度から始まる連載「脳梗塞から脳を守る」をご期待ください。

☆ スタッフから ☆

何か新しいことを身につけたいと思い、今年の1月から習い事でパンを習っています。手ごねのパンは、こねたり、たたいたり結構力仕事です。パンをいろいろな形に形作る作業は面白く、発酵や焼くことでパンが大きくなることにも感動します。そして、焼きたてのパンのおいしさはやみつきになります。今年は食パンやフルーツのパンなどいろいろなパンを作りました。まだまだ初心者の私ですが、来年はもっとレパートリーを増やしていきたいです。　（看護師　E.F.）

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