

クリニック通信

はなみずき



新年明けまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。皆様
に幸多き年でありますよう、心からお祈り
申し上げます。

多くの皆様のお力添えにより、1年を過
ごせましたこと心より御礼申し上げます。
当院も8年目を迎えました。昨年法人化
し、医療法人社団エキッ
プとして新たなスタートを
切りました。来たるべき超
高齢化社会にむけて、地
域で支えあう仕組みを
作っていかねばなり
ません。当院も微力なが
らもその一翼を担えるよ
う、スタッフ一同力を合わせていきたいと
思います。

本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



2014年 職員の抱負

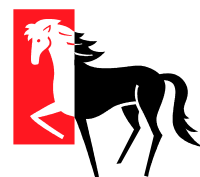
親孝行 (受付事務 M.H.)
心身ともに健康に気をつけ、いつも
笑顔でいたいです

(受付事務 Y.E.)
運動を日課に 笑顔で元気な毎日を
(受付事務 S.K.)
いろいろなことに挑戦したいです

(受付事務 M.Y.)
掃除上手になる！ (受付事務 E.S.)
家族と過ごす時間を大切にする

(看護師 M.S.)
仕事や趣味でいろいろなことを吸収
し自分みがきをする

(看護師 E.F.)
たくさん笑って たくさん歩く
(看護師 M.Y.)



Dr. みわの一口コラム：めざせ！フルマラソン完走？



昨年からは早朝ウォーキングをはじめ、いつの間にかランニングをするよう
になりました。もともと運動音痴で若い頃から走るのが苦手でした。世の中
のランニングブームを横目に、私は走るなんて無理と思っていた
のですが・・・遅いとはいえ走っている自分にビックリ！！
いつもは夫と二人で早朝ランニングをしています。休日は、颯
爽と走る老若男女のベテランランナーに抜かれながらも、自分のペースで
できるだけ長く走る練習をしています。初め10分ぐらいだったのが、今で
は90分以上続けて走ることができるようになりました。距離にして15km
ぐらい。これって私の人生で最長走行距離です。まだまだ遠いけれど、
もっと練習してフルマラソンを走りたい。これが今年の目標です。



脳梗塞から脳を守る:そのために (その1)

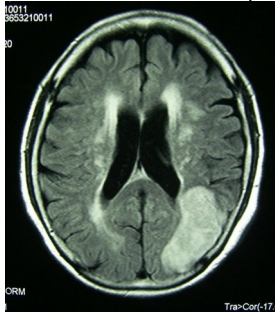
今月号から「脳梗塞から脳を守る」そのためには」の連載開始します。

さて、いきなりですが「脳梗塞に絶対ならない方法」というのはありません。残念ですが絶対はありません。しかし、脳梗塞の原因を探っていくと、そのかなりが予防可能な原因があることがわかります。その原因の一つ一つを改善していくこと、これが「脳梗塞から脳を守る」ということです。

今回は脳梗塞は大きく二つに分ける、ということを述べたいと思います。

脳梗塞には2種類あり、脳血栓と脳塞栓に分けられる。

脳梗塞は、脳の血管がつまる(=閉塞する)ことによって生じます。まれに血圧が下がり過ぎたために脳に十分な血液



が流れなくなり脳梗塞になる場合もあります。しかし、大きく二つに分けられます。

脳血栓は読んで字のごとく「脳の血管が動脈硬化におちいり、血液がつまること(=血栓)」です。血管の壁が厚くなり、そこで血液が固まり、せき止められてしまいます。血液が固まることを専門用語で「凝固(ぎょうこ)」と言います。

一方、脳塞栓は脳の血管が心臓から血液の流れによって運ばれてきたものによって突然つまることです。青天の霹靂のようにです。何がつまるか、というと、最も多い原因は心臓の中にできた血の塊です。

次回は、脳塞栓について述べたいと思います。

☆ スタッフから ☆



3か月前から早朝ウォーキング、ジョギングにつきあうようになりました。ロードバイクだと1日で200キロ走れるんだぜい、と自信があったものの、自分の足で走るとなるとたった数キロのジョギングで膝が痛くなって走行不能になってしまい・・・ショックでした。自転車で膝を痛めたこともあり、もともと膝周りに不安をかかえていたのですが、あまりに情けない。そこで初心者用のジョギング入門の本を読んでみました。脚だけに負担をかけない走り方をしなければならぬこと、そのために注意すべきポイントが沢山書かれていました。それを意識しながら走ろうとすると・・・身体の動きがバラバラになって、まるでロボット！ 走るって難しい (自転車大好き編集担当 H.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

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187