

クリニック通信

はなみずき



インフルエンザが流行中です。うがい
手洗いをしっかりしてください。スギ花
粉も飛び始めました。花粉症の人は早
めに対策を！ **4月12日(土)**
午後は休診いたします。



機能性ディスペプシアを知っていますか？

『食後胃がもたれる』『食べ
始めるとすぐに胃がいっぱい
になって食べられなくなる』
『みぞおちの焼けるような痛
み』が慢性的に続いている場
合、まずはきちんと**胃の検査をすること
が必要です**。しかし、胃の検査をしてど
こも悪くないと言われたのに症状が続い
ている場合、**機能性ディスペプシア**とい
う病気の可能性があります。この病気
は、食べたものをためて、十二指腸に送
り出すという胃の動きの不良や胃の知覚
過敏などが原因と考えられています。



がんのように命にかかわるわけではあ
りませんが、生活の質を落とす大きな
原因になります。まずはきちんと検査を
受け診断することが大切です。

**機能性ディスペプシアの治療は生活
習慣の改善が第一です。**

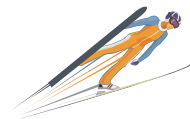
- * 決まった時間に食事をとる
 - * 早食い・ドカ食いをしない
 - * 胃に負担のある食事をさける
(香辛料・脂っこい食事など)
 - * 食後には休息をとる
 - * 睡眠しっかりとリストレスをためない
 - * 適度な運動をする
 - * アルコールを飲みすぎない
 - * 禁煙する
- 等に努めましょう

症状が強い、生活習慣改善だけでは
効果がない場合には薬物療法も行わ
れます。消化管運動を改善する薬・
胃酸の分泌を抑える薬・漢方薬・抗
鬱剤など症状に合わせて治療しま
す。

Dr. みわの一口コラム：ソチ五輪が終わりました



楽しみにしていたソチ五輪もあっという間に終わってしま
いました。期待通りの活躍をした選手も、思うように活躍できな
かった選手もいますが、代表選手たちの躍動している姿にたく
さんの感動と勇気をもらいました。スポーツ観戦が大好きですが、五輪の楽
しみは普段あまり見ることのない競技に触れることができる点です。昔の話
ですが、1972年の札幌五輪で笠谷・金野・青地が70m級ジャンプで表彰台を独占したと
き、小学生だった私たちは初めて見るスキージャンプという競技に夢中になりました。
大空を飛ぶ姿は本当に恰好よかった。日本全国の教室でジャンプのマネが流行しまし
た。今の子供たちも平野君のスノーボードの妙技にあこがれるのでしょうか。これから
も私たちをわくわくさせてください。選手の皆さんお疲れ様。



脳梗塞から脳を守る:そのために (その3)

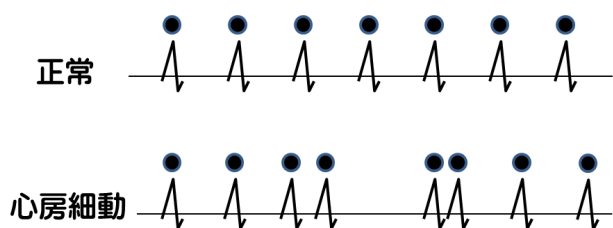
脳梗塞には脳血栓と脳塞栓がありますが、今回は脳塞栓について述べたいと思います。脳塞栓では、**心臓の中にできた血の塊**が脳へと運ばれて血管がつまります。そして心房細動という不整脈がかかわっていることが多い、ということを前回述べました。

今回は、心房細動とはどういう不整脈か？についてふれたいと思います。通常、心臓の拍動はリズムよく一定の間隔です(下図)。その拍動がバラバラになっているのが、心房細動です(下図)。ここで問題となるのは、心臓の拍動がバ

ラバラに不規則になると心臓の内部で血液がよどみ固まってしまうということです(血液が固まることを「凝固」といいます)。凝固した血液の塊が心臓の外へ出ていくと大動脈を通して身体の様々な部位へと運ばれ血管がつまってしまうのです。とりわけ脳の血管がつまってしまうと深刻な事態です。これが脳塞栓なのです。

心房細動は高齢者に多くみられます。心臓の弁膜の病気(弁膜症)とも関連が深いですが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病があると生じやすいこともわかっています。生活習慣病は脳梗塞そのもののリスクであるのみならず、心房細動のリスクでもあります。この心房細動を見つけ出し脳梗塞を予防することが大切です。次回は、心房細動の発見方法と脳塞栓の予防方法について述べたいと思います。

心臓の拍動のイメージ



☆ スタッフから ☆



記録的な大雪には参りました。電車はとまるし、雪かき用スコップ、長靴はどこでも売り切れ。友人が住む甲府では114cmの雪が積もりもっと大変だったようです。雪で流通が止まり、震災後を思わせる品物のないスーパーの様子。停電する地域も。談合坂SAではヤマザキ製パンのドライバーが帰宅難民になっている人たちに無料でパンを配ったとか。リアルアンパンマン！消防士さんのお話では、雪で消火栓の場所がわからないのが困るそうです。消火栓の位置も確認しておきたいです。情報を整理する事・準備・助け合いが大事だと思いました。(受付事務 M.H.)

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