

クリニック通信

はなみずき



5月22日(木)は日本神経学会、6月7日(土)から6月13日(金)までは国際学会出席のため休診いたします。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い申し上げます。



プチ熱中症に注意

ようやく過ごしやすい季節になってきました。花粉も少なくなり、散歩やスポーツなど屋外で過ごすことが多くなってきました。



この時期注意していただきたいのが、軽い熱中症です。夏になるとみなさんしっかりと熱中症対策を始められると思いますが、今頃はまだまだ大丈夫と思っている方が多いと思います。しかし、春でも25度以上に気温が上がる場合があります。一方朝晩はまだ寒いので、身体は

熱さへの対応ができていません。したがって夏以上に気温の急上昇で疲れやすく、水分不足などで熱中症にかかりやすくなります。また、この時期は紫外線量も増えていきますので、その影響も受けやすくなります。

日差しが強い時には、帽子や日傘などで日焼け対策をしっかりする。のどが渇く前に水分をこまめにとる。など夏の熱中症と同じ対策をしてください。

心配だからと言って家の中にこもりきりは良くありません。この時期しっかりと身体を動かし、徐々に暑さに慣れていくことが上手に夏の暑さを乗り切ることに繋がります。

熱中症対策をして楽しく身体を動かしてください。

熱中症予防のために

- ◆ 日差しを避ける帽子や日傘を
- ◆ 水分はのどが渇く前にこまめにとる



Dr. みわの一口コラム：映像で蘇る懐かしい記憶



先日高校の同窓会がありました。卒業して30数年。卒業以来の再会の友人もいて懐かしいひと時を過ごしました。そこで、当時映画部だった友人が、8mmフィルムで撮影した修学旅行の映像をCDに焼き直して配ってくれました。そこには、まだまだ幼く希望に満ちた高校生の私たちが旅行を満喫する姿が残されています。名前がすぐに出てこない友人もいますが、繰り返して試みるうちに、表情や仕草、雰囲気など、脳裡に当時の記憶が蘇ってきました。ところが、自分が写っている場面では、何とも言えない違和感があるのです。しばらく考えて気づきました。私の記憶に蘇ったのは、あの頃の私が見て聞いて感じた世界。私が見たものの中に私は映っていませんでした。写真ではあまり感じないことです。映像の力を改めて感じました。



脳梗塞から脳を守る:そのために (その5)

心臓の中でできた血の塊が脳へ飛んで脳の血管が突然つまる脳梗塞(脳塞栓)を予防するために、心房細動という不整脈を見つけ出すことが大切であること。さらに心房細動が発作的に生じる場合があり、これを見つけ出すことが脳梗塞予防に極めて重要である、ということを書いてきました。厄介なことに、発作性心房細動に本人が気が付かない場合が多いのです。ですから、心電図をとったとしても必ずしも異常は見つけれないのです。発作性心房細動を見つけ出すためには、どうしたらよいでしょうか。

心房細動は高齢者に多いこと。高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病がある場合にも心房細動が多いことが知られています。したがって、定期的健康診断を必ず受けて心電図検査をすることが大切です。さらに、生活習慣病を有する方は、なんらかの自覚症状(動悸や息切れ、めまいや倦怠感など)が

あった場合、心電図を繰り返し検査することも必要です。さらに脈の乱れを自覚した場合には、24時間の心電図検査で徹底的に調べる必要があります。自分は大丈夫と過信せず、何度も検査を受けることが発作性心房細動を診断するためには必要なのです。



心房細動によって脈が大きく乱れ心臓自体の機能に支障が生じる場合には心臓専門医(循環器)の治療を受ける必要がありますが、心臓機能に問題がない場合には安心・というわけではありません。心房細動を見つけ出し、そこから脳梗塞予防がスタートするのです。次回は、脳塞栓予防薬、血液を固まらないようにする薬について述べたいと思います。

☆ スタッフから ☆



今年の桜も終わってしまいました。桜の柔らかい優しいピンクの花びらを見ていると、幸せな気持ちになります。見るだけで幸せな気分させてくれる桜はすごいと思いますが、“あの人というだけでげんきがでるわ〜”とか“楽しくなっちゃうわ”という人いますよね。とても素敵だし、誰かにとって自分もそんな存在になれたらな・・・と思います。今年の私の目標の一つは“たくさん笑う”です。周りの人達とたくさん笑って楽しい時間を過ごしていきたいと思います。(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。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>