

クリニック通信

はなみずき



● 特定健診は12月20日までです。
● お早めにお受けください。
● 10月からインフルエンザ予防接種が始まりました。肺炎球菌予防接種の公費負担制度が昨年までと変わります。



エボラ出血熱対策について

西アフリカ等でのエボラ出血熱患者が13000人を越えました。

エボラ出血熱は、エボラウィルスによる感染症で、ウィルスに感染後**2-21日**で**突然の発熱・頭痛・筋肉痛・咽頭痛**などで発症し、次いで胸痛・嘔吐・下痢・吐血・下血などがでます。現在有効なワクチンや特効薬はないため対症療法が中心となります。致死率は50%以上と極めて高い病気ですが、早期に治療することで生存率は高まります。エボラウィルスの感染は、症状が出ている患者の血液や体液や排泄物に触れ、それが傷口や粘膜から

侵入した場合に起こります。**空気感染はなく、発症前の人からの感染はありません。**

現在日本では、検疫所において、流行国である**リベリア・ギニア・シエラレオネ**に21日以内に滞在歴のある方を把握し、全員に21日間の健康監視を行っています。これらの方で、健康状態に異常が出た場合には医療機関に受診する前に保健所または検疫所に連絡するように要請しています。ご協力お願いいたします。

流行地渡航歴があり、エボラ感染が疑われる場合には、通常の医療機関では検査や治療ができず、特定または第一種感染症指定病院に搬送されます。心配のある方は**受診する前に電話で医療機関または保健所にお問い合わせ**ください。

一般医療機関では、発熱等の感染症状で受診された方全員に**1か月以内の海外渡航歴**を確認するように指示されています。受付で確認させていただきます。よろしくご協力ください。



Dr. みわの一口コラム： ハーフマラソン完走しました！

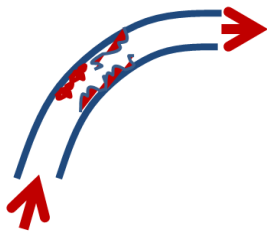
山形まるごとマラソンに出場。初めてのマラソン大会で、ハーフマラソンを完走しました。記録は2時間10分。制限時間の2時間30分以内で完走することが目標だったので、十分満足できる結果でした。ほかの大会は知らないのですが、とにかく沿道の応援や大会運営がとても素晴らしかったです。スタートからゴールまで途切れることのない暖かい声援・商店街ではいろいろなものをサービスしてくれます。最後の3km最も苦しい時に、手作りのパネルを掲げて大声で声援してくれた小学生たちには本当に勇気づけられました。応援の素晴らしさを実感しました。完走した充実感と山形の人々の温かさに触れ、足の痛みも軽くなるようでした。11月はフルマラソンに挑戦します。



脳梗塞から脳を守る:そのために (その11)

脳塞栓(特に心原性脳塞栓)では、心臓の中で血液が固まり、その塊が脳へ飛んで行って血管がつまります。一方、脳血栓では、血管自体が動脈硬化でぼろぼろになって、その血管の中で血の塊(血栓)ができて血管がつまる、ということを書いてきました。

脳血栓では脳の血管の中で血栓ができる



脳血栓から脳をまもるためには、動脈硬化を防ぐことが重要です。では、どのようにしたら動脈硬化を防ぎ、脳血栓を予防することができるのでしょうか？

それは、「これをすれば大丈夫」というような簡単な問題ではありません。長年

にわたって、いわゆる生活習慣病を改善・コントロールするという地道な努力によって達成されるものです。

これまでに知られている要因(= **危険因子・リスクファクター**)としては、

- ◇ 高血圧
- ◇ 糖尿病
- ◇ 脂質異常症(悪玉コレステロール)
- ◇ 喫煙

さらに、**肥満**、**過度の飲酒**、**運動不足**などがあります。**高齢**であることも脳梗塞のリスクですが、これは仕方ありませんね。

さまざまな危険因子の中でも、脳梗塞の最大の敵が「**高血圧**」です。高血圧は自覚症状がありません。ですから、本人が知らない間にじわじわと血管を痛めつけます。**成人になったら定期的に血圧をはかること**、これが脳梗塞予防の最初のステップになります。

☆ スタッフから ☆



夫は私より5歳年上、6人兄弟の末っ子。私は長女。義母は私の祖母に近い年齢です。優しくて大勢の前でお話するのも上手。お料理はあまり得意じゃないようですが、おかげで?私の下手な手料理にも文句を言うことのない夫を育ててくれた義母に感謝。そんな義母がおトイレで失敗する事があるそうです。一緒に住む義兄が「俺たちが赤ん坊の頃散々世話になったんだ。お返しだな」とお世話をしているそう。義兄にも感謝です。私にできるお返しはなんだろう?義母の息子(私の夫)に優しくしてあげる事位?これがなかなか難しい・・・
(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