

クリニック通信

はなみずき



12月29日(火)から1月3日(日)まで
休診させていただきます。

特定健診は12月19日までです。お
早目にお受けください。

10月1日からインフルエンザ予防接
種はじまりました。ワク
チン納入価値上げに伴
い、料金変更いたしました。



生活習慣を改善するために

西東京市の特定健診も終了します。皆様
すでに今年健康診断を受けましたか？
健診を受けたら必ず結果を確認して、精密
検査が必要・再検査が必要・医療が必要・
生活習慣の改善が必要などの指導内容が
あればそれを実施しましょう。結果が郵送
されるだけの場合など、説明がよくわから
ないと思ったら良いかわからない時には健
診を受けたところまたはかかりつけ医など
に相談してください。健康診断は、病気の
もとを見つける、早期の病気を見つけるた

めのものです。自覚症状がないから大
丈夫とほおっておかないようにして下
さい。

さて、その中で食事や運動などの生
活習慣を改善するようにアドバイスを受
けている方が多くいると思います。ここ
でも繰り返し述べてきたように、脳卒中
や心筋梗塞などにならないためには生
活習慣の改善が最も重要です。

生活習慣を変えるって難しいですよ
ね。理屈では分かっているけど、毎日
忙しいし、好きなものは止めたくないし、
ダイエットしてもすぐリバウンドする
し・・・しかし、少しずつ努力して減量
したり高血圧や糖尿病の改善ができて



いる方もいます。大事なこ
とは、今の生活を変えよう
と思うこと。その上で、変え
たくない所はどこか、それ
はなぜか考える事。それが
できたら変えてもいい所か
ら少しずつ改善を始めましょう。まず一
歩でも前に出ること、それを継続するこ
とが大事です。

Dr. みわの一口コラム：今年はいろいろなことに挑戦しました



今年の目標は『自分のための時間をつくる』。仕事・家事・介護に時間が
いくらあっても足りない日々だからこそ、少しでも自分の時間を作ってやり
たいことをしようと思って暮らしてきました。まだまだ、時間の使い方が下
手ですが、それでも今年はいろいろなことに挑戦しました。走る練習をして、

何とかフルマラソン完走を果たしました。以前書いたように寄せ植
えも始めました。まだまだ初心者です。プロが選んでくれたものを
寄せ植えするだけですが、なかなか新しい芽が出ないこともあります。
一方、手入れをしてどんどん成長してたくさんの花を咲かせる
とほんとにうれしいです。最近植えた冬の寄せ植えです。寒い冬に
も庭に花があると心が和みます。今年も無事に過ごせますように。



認知症について知ろう（その4）

今回から頻度の多い認知症について説明していきます。まずは、脳の血管の異常により、脳が傷ついて認知症になる**血管性認知症**について説明します。

血管性認知症は脳出血や脳梗塞などが原因で起きますから、どの程度の大きさのものがどこに起きたかで症状は異なります。脳卒中が起きることに認知症が悪化するので、症状は急激に出現したり階段状に悪くなったりします。なかでも一番多いタイプは、脳の奥の方に小さな脳梗塞がたくさんおきてきて徐々に認知症がすすんでいくものです。進み方もゆっくりだと脳卒中が起こったかどうかかわかりにくいのが現状です。この場合には、認知症の症状として、物忘れよりも、やる気がなくなる、今までできていたことが段取りよく出来なくなるなどの症状が目立ちます。感情のコントロールができにく

く、急に泣き出したり怒りだしたりしやすくなります。また呂律が回りにくい・バランスを崩しやすい・ちょこちょこした歩きになる・尿いが近いなどの症状を伴うことが多く見られます。

脳梗塞などの異常は脳の検査をすれば見つかりますが、脳梗塞があるからといって直ちに血管性認知症とは言えません。どこにどの程度の異常があるかが大切です。また、血管性認知症にアルツハイマー型認知症が加わることもあります。

大事なことは、血管性認知症は予防ができ、早期に見つかれば進行が抑えられるということです。すなわち、高血圧・糖尿病・高脂血症などを早めに治療し、脳の動脈硬化をすすませないようにすることです。認知症になる前の対策が大切です。

☆ スタッフから ☆



学校のママさんコーラスが今春からサークルとなり活動開始！すぐに入部を決めました。ラジオ体操から入り、柔軟体操、発声もしこを踏んだり準備段階からなかなかの体育会系なノリ。練習に参加するだけで、すごくスッキリするので欠かせないものになっています。先日、学校のミニ音楽会での初舞台。涙が出そうなぐらいの緊張に襲われましたが、指揮者の先生が絶やさない笑顔を私達に向けてくれたので、緊張は徐々にほぐれ本当に救われました。『緊張感を楽しみましょう』先生からのお言葉でした。老人ホームへの慰問、先生の生徒さんによる発表会と先々の発表の場は用意されています。場数を踏んで緊張感を楽しめるよう歌いこんでいきたいと思います。（受付事務 E. S.）

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