

クリニック通信

はなみずき



11月21日(土)午後は休診とさせていただきます。ご了承ください。7月1日から西東京市特定健診が始まりました。健診は予約制になります。当日でも予約できます。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。



今年はノロウイルスによる感染性胃腸炎に要注意

寒くなり風邪が流行する季節になりました。この時期には、嘔吐・下痢・発熱などの症状を起こす感染性胃腸炎(いわゆるお腹の風邪)が流行し始めます。冬はノロウイルスなどウイルス性の胃腸炎がほとんどです。10月頃から多くなり、12月頃がピークで3月ぐらいまで流行が続きます。今年はノロウイルスの新しい変異型が出て

いますので、過去の免疫が効きにくく発症する人が多くなると予測されます。例年以上にしっかり予防しましょう。

ノロウイルスの感染経路は大きく二つあります。

●牡蠣などの2枚貝を生または半煮えで食べる・ノロウイルスに感染した人が調理した食品を食べることで感染。

●感染した人の吐物や便に触れたり、吐物などが乾燥して浮遊しているウイルスを吸い込むことによる感染。



予防のためには手洗いが重要です。トイレの後、調理や食事の前には手をよく洗いましょう。アルコール消毒は無効です。水でしっかり洗い流すことが大切です。

吐物や便を処理するときには、マスクや使い捨て手袋やエプロンを着用し、ふき取った紙や布は2重にしたビニール袋に入れてふたをきちんと閉めて捨ててください。その後塩素系漂白剤で消毒し換気をしっかりしましょう。

Dr. みわの一口コラム：お気に入りの書を見つけました



青森の棟方志功記念館に行ってきました。美術には詳しくないですが、志功の版画はなぜか懐かしい気持ちになります。版画はもとより書もとても味わい深く、小さな美術館でしたがゆっくりとした時間を過ごしました。帰りにバスを待つ間に、売店で『遊』という書が目に止まりました。なぜか一目ぼれしてしまいました。絵葉書セットを買って、額に入れてリビングに飾っています。毎日この書を見るたびに、もっと遊びなさいよ・心や体に遊びを作りなさいよ・人の遊びに寛容になりなさいよ・・・と語りかけてくれている気がします。『良く働き良く遊ぶ』この精神で今年もあと2か月、頑張ります。



認知症について知ろう (その3)

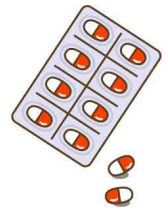
今回は認知症と間違いやすい状態や病気について説明します。

『最近人の名前が出てこない。昔と比べると忘れっぽくなった。』など物忘れを自覚する方は多いと思います。そのほとんどの方は老化による正常の物忘れです。認知症の物忘れの特徴は、例えば朝ごはんは何を食べたか忘れるのではなく、朝ごはんを食べたことを忘れるなど、**出来事そのものを忘れてしまうこと**。また、自分が忘れているという自覚が**少ないかほとんどない事**があげられます。物忘れを心配してご自分で受診される方は問題ないことがほとんどです。

うつ病により物忘れがひどくなる場合があります。この場合も、実際の忘れる度合いより、本人の困った感がつよいこと、眠れない・食欲がないなどの身体の不調があることが認知症との相違点になります。うつによる物忘れは、治療により改善しますので、うつ病が疑われるときに

はきちんと診断を受けて治療することが大切です。

一方、うつや不眠の治療薬はじめ薬が原因でボウとした認知症のような症状になることがあります。**薬剤性せん妄状態**といいます。薬を間違えて飲んだり、眠れないからと睡眠薬を多く飲んだり、そもそもいろいろなところから薬をもらっていて多量に薬が処方されていたりなどが原因になります。このような場合にはまず薬をやめてみるのが大事です。



認知症の初期にも物忘れの自覚があったり、うつ症状が出たり、認知症があるために薬によるせん妄が起きやすかったりもします。これは、きちんと経過を見ていくことで診断をつけることができます。心配な場合には、専門医を受診して相談してみてください。

☆ スタッフから ☆



先日、初めて高尾山に行ってきました。楽しみにしていたケーブルカーは想像を超える急勾配。車内も驚きの声と笑顔が溢れました。さすが日本一。豊かな自然と美味しい空気。最後の階段では息があがり、普段エスカレーターに頼っている自分をちょっぴり反省しつつ、頂上につきました。富士山も見え心も体もリフレッシュできました。次は別のコースも違う季節にも行きたい高尾山でした。
(受付事務 S. K.)



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