

クリニック通信

はなみずき



10月3日(土)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始まりました。
ワクチン納入価値上げに伴い、料金変更いたしました。



夏の疲れにご用心

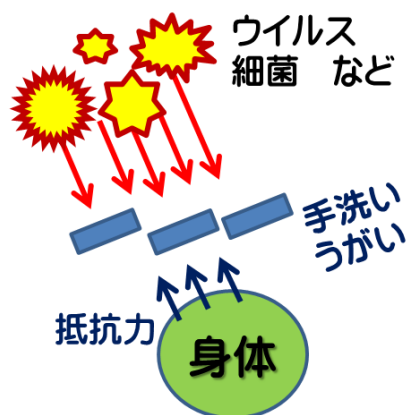
暑い夏がやっと終わり、秋の気配が進んできています。あれだけ暑くて大変だったのに、あっという間に朝晩には冷えを感じるくらいに季節が動いています。皆さん、夏の疲れがでていませんか？

秋は夏の疲れが蓄積していますので、免疫力が低下気味です。腹痛や下痢などの胃腸の障害、長く咳がつづく呼吸器系の障害等が起きやすい状態です。免疫力が手

低下していると、ウイルスや細菌に感染しやすくなってしまいます。免疫力を高めるためには、規則正しい生活、十分な睡眠、休養、バランスのとれた食事による栄養補給が大切です。

ウイルスや細菌などの感染症から身を守るためには、身体の状態を良く保って抵抗力を高める必要があります。それと同時に、感染源を遠ざける方法(すなわち、ウイルスや細菌の身体への侵入を未然に防ぐこと)が大切であることはいうまでもありません。

うがい、手洗い、この秋こそしっかり行うようにしましょう！



Dr. みわの一口コラム：今シーズンの初マラソン

9月27日越後湯沢コスモスマラソン大会に参加。今シーズンの最初のレースとして、ハーフマラソンを走ってきました。今年の夏は暑かったのとその後の秋の長雨で、練習不足。しかもレース前のシルバーウィークに食べ過ぎて体重オーバー。不安を抱えてレースにのぞみました。走り始めても体が重

い、なぜなら初めの7kmはずっとのぼり、最後の方はかなりの急坂。1kmの地点ですでに額から汗がしたり落ちるほど・・・坂を上り切って急坂を何とか走りおり平らになったと思ったらまた緩やかな登りと下り。のぼりは息が苦しく下りは膝に響く。途中心が折れそうになりながら、何とか走り切りました。2時間34分。今回も応援のみなさんに元気をもらいました。感謝！



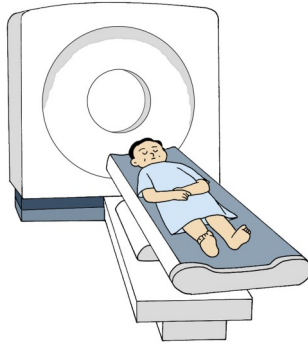
認知症について知ろう (その2)

今回から、認知症について簡単に説明したいと思います。

認知症は、脳のけがや病気により今まで通りの生活を送るのが困難な程度に認知の機能が低下した状態をいいます。原因となるけがや病気により、症状の経過や治療も異なります。認知症の多くは完全には治すことができません。少しずつ進行してしまいます。それでも、認知症は早期に見つける必要があるのでしょうか？

その理由の第一は、**治療によって治すことができる認知症を見逃さないこと**です。早期に見つけて治療すれば完全に治るものがあるからです。しかし、放置されて時間が経過すると元通りには戻りません。では、何に注意すべきでしょうか？

代表的なものが、頭のけがの後に脳の表面に出血する**慢性硬膜下血腫**です。



高齢者の場合、ごく軽いけがで血腫を起こすことがあります。症状が出てくるまでに数か月以上たつので、けがをしたことすら覚えていないこともあります。

認知症で一番多いアルツハイマー型認知症では、けつて急速に進行することはありません。数か月単位で物忘れが進行している時には、たとえ頭のけがの既往がなくても慢性硬膜下血腫を疑い、頭部CT検査をすることをすすめます。診断がつき、手術で血腫を取り除

けば元通りに戻ります。

その他、甲状腺ホルモンが低下する橋本病、ある種のビタミン欠乏、また梅毒などの感染症などでも進行性の認知症を起こしますが、治療すればよくなります。これらは血液検査で診断がつきます。

☆ スタッフから ☆



一年の中では、暑くもなく寒くもない秋が一番好きです。晴れた日には特に空気が澄んでいる気がするし、青空を見ているだけで何か良いことが起きそうな気がしてワクワクしてきます。

スポーツの秋や読書の秋と話題になりますが、やはり興味があるのは食欲の秋です。いつもと同じ物を食べているのに、この時期はなぜか美味しく感じてしまうのが毎年不思議でなりません。油断すると満腹なのに食べ続けてしまうので気をつけたいと思います。(受付事務 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。 <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