

クリニック通信

はなみずき



- 6月1日から65歳以上の方の肺炎球菌予防接種が始まります。5年以内に受けていない方が対象となります。



自転車は安全運転で

6月1日から道路交通法が変わったことご存知ですか。今回は特に、自転車のマナー違反への取り締まりが強化されています。改正道路交通法では、**交通の危険を生じさせる違反を繰り返す自転車の運転者**には、**安全運転を行わせるため講習の受講が義務づけられます**(子どもでも14歳以上は対象)。

交通の危険を生じさせる違反とは、たとえば「**信号無視**」「**一時不停止**」「**遮断踏切立ち入り**」「**酒酔い運転**」など14項目の違反をさします。

これらの違反を3年以内に2回以上繰り返す自転車利用者に講習の受講を義務づけ、未受講者は罰金刑が適用されます。

違反とされる項目で特に注意していただきたいこと
自転車は車道を走るのが原則



- ◆ 幅3以内の歩道は原則自転車は走行できません
- ◆ 広い歩道でも歩道を走る場合には歩行者の邪魔にならないように徐行する必要があります。ベルを鳴らして歩行者をよけさせる行為は違反です

道路を走る時は左側通行

- ◆ 路側帯があっても左側通行です**安全運転義務**
- ◆ 傘さし・携帯電話使用・並列運転なども事故を起こす危険がある場合は違反です

この機会に、自転車運転のルールやマナーについても一度見直してください。子供たちにきちんとルールやマナーを教えるためにも、まず大人が守りましょう。



Dr. みわの一口コラム：もうすぐ父の日

6月の第三日曜日は父の日です。私の父は故人ですが、義父は健在です。先日米寿のお祝いをしました。いくつかの病気もあり薬もたくさん飲んでいますが、健康のために体と頭を使うことを怠りません。90歳まではゴルフを続けたい、少しでもうまくなりたいと毎日素振りをしています。義父は過去の苦労はほとんど口にしません。そして、私たちが迷った時悩んだ時には、いつも前向きな言葉でさりげなく励ましてくれます。長男が中学生の時、学業不振で成績がどんどん落ちていったとき、『お父さん困りました。学校の成績がどん底なんです。』と泣きつくと、『どん底かそれは良かった。あとは上がる一方や!』と一言。ピリピリしていた私の心がほぐれたのか、その後子供の成績も少し良くなりました。さりげなく道を示してくれる義父に感謝しています。



脳梗塞から脳を守る:そのために (その18)

今回は、脳梗塞から脳を守るために高脂血症の治療するための生活習慣の改善についてご説明しました。今回は薬物療法についてです。

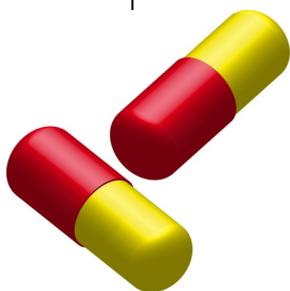
これまで、「コレステロールが高い⇒薬を飲んで下げればよい」ということではない、と述べました。生活習慣の改善、適切な運動、食事療法がなされるのが基本です。その上で、コレステロールを下げる必要があると判断されたら、薬物療法が開始されます。薬を飲み始めたから、生活改善や食事療法は必要がないわけではありません(念のため)。

悪玉コレステロール(LDL-コレステロール)が高い場合、動脈硬化の進行を阻止する必要がありますので、コレステロールを合成する酵素反応をブロックする薬剤(スタチン)がもつぱら使用されます(正式にはHMG-CoA還元酵素阻害薬と言われています)。肝臓におけるコレス

テロール合成が抑制されることによって、肝臓への悪玉コレステロール取り込みが増加するので、結果的にLDL-が低下します。スタチン製剤は、少ない量から開始し、効果をみながら量を増やすか、より強力なものに変更します。

効果が不十分である場合には、陰イオン交換樹脂や小腸コレステロールトランスポーター阻害薬などが用いられます。前者はコレステロールの原料となる胆汁酸の再吸収をブロックするものです。後者は、さらに食事由来のコレステロール

の吸収までブロックできます。その他、イワシやサバなど青魚に含まれる不飽和脂肪酸成分であるイコサペンタ酸エチルも用いられます。これら以外にも数種類の薬剤があるので患者さんに合わせて処方されます。



☆ スタッフから ☆



1年365日楽しんでいるお酒をちょっと控えてみようと思いついたのが健診の2週間前。その2週間、友人達と「やっちゃったな」な、大酒宴会が二日。夫とほどほどの晩酌が数日。あとは炭酸水をお酒代わりに飲んでみました。さて、結果。前年お初の基準値ボーダーだった γ -GTPはバッチリ！体調に大きな変化はありませんでしたが、惰性での飲酒は感心しないな、飲まなくても何とかなるじゃん、と気が付いたのが大きなメリット。これからも陽気なお酒を休肝日とともに楽しみにしたいと思います。(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。

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>