

クリニック通信

はなみずき



- 8月26日(水)から29日(土)まで
- 夏休み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。



認知症サポーターになりませんか

認知症の方は毎年増えています。2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。認知症になると本人も、家族も多くの困難に遭遇します。しかし、たとえ認知症になっても、適切な支援を受けて、周囲が正しく理解し気遣いしてくれることで、住み慣れた地域で生活していくことができるのです。

杖をついたお年寄りに電車で席を譲る・車椅子のかたにエレベーターに先に乗ってもらう・・・体の不自由な方への心遣いは自然にできる方も多いと思います。

一方、認知症の方への配慮はどうでしょ

うか？そもそも、認知症かどうかわからない・そうかなと思ってはどう対応したら良いのかわからない・・・という方が多いのではないのでしょうか。見た目だけではわからない、認知症の方ご本人が何が困っているか訴えられない、ご家族も認知症であることを隠したい・・・など周囲の助けを阻む要因はいくつかあります。皆が認知症について良く知ることが大事です。誰でもなる可能性がある認知症。自分や自分の家族も例外ではありません。あなたも、認知症について正しく理解し、地域で暮らす認知症の方やそのご家族を温かく見守る認知症サポーターになっていただけませんか。各市町村で行っている「認知症サポーター養成講座」を受講していただくと、「認知症サポーター」になることができます。興味のある方は是非問い合わせてみてください。

当院でも、次号から『認知症について知ろう』を特集します。



Dr. みわの一口コラム：暑い夏は山登り！



早朝または夜にランニングをしてきましたが、梅雨明け後の猛暑に走れない日々が続いています。ましてや日中はとても走れません。暑さを少しでも避けて運動するために休日には2000m以上の高山に登山を計画。7月の連休には、八ヶ岳の北横岳に登ってきました。関越で佐久方面から八ヶ岳

へ。天気は快晴。麓はすでに暑い。山頂も炎天下は暑いかなと気をもんでいたら、八ヶ岳は厚い雲で覆われています。霧の中を登山開始、高度があがるにつれ温度は下がり、風が強い所では寒いぐらい。視界10mぐらいで眺望はゼロ。下山後TVでは、練馬が35度以上の猛暑と放送しています。確かに避暑にはなりましたが・・・次は天気が良くて涼しいといいな。



脳梗塞から脳を守る:そのために (その20)

今回で「脳梗塞から脳を守る:そのために」シリーズ終了します。これまで、脳梗塞から脳を守るためにどうしたらよいか、どうすべきか、について述べてきました。今回はそれをまとめる意味で日本脳卒中協会が作成した、「**脳卒中予防十か条**」を参考にしたいと思います。

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診
4. 予防には タバコを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

この十か条には、これまで述べてきました内容のエッセンスがテンポよくまとめられています。

脳梗塞の予防には、高血圧、糖尿病、不整脈(心房細動)、喫煙、過度の飲酒、高コレステロール血症などがなければ注意・発見すること、さらに是正していくことが必要です。健康診断を受けて、自分にはどんな危険があるのかを知ることが第一歩です。

次にそのためになすべきこと、食事療法(塩分・脂肪分控えめにする)、適度な運動習慣、メタボ・肥満を予防・解消すること、が必要です。健康診断を受けているだけでは効果はありません。その結果を受けて、脳梗塞から脳を守るための行動を早速開始してください。さて、何かから始めましょうか？



☆ スタッフから ☆



この季節になると、アゲハの幼虫のことが気になります。我が家にある1本のヒーローとしたサンショウの木に、毎年一匹だけアゲハの幼虫がいるのです。



今年も、一匹が葉がなくなってしまうまで食べつくしていなくなりました。きれいな蝶になって飛んで行ったことを願っています。来年また幼虫がいるとうれしいですね。



(看護師 C. M.)

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

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>