クリニック通信



🌺 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。

がんを予防するために

がんは日本人の死因の第一位です。し かし、がんは生活習慣の見直しによって予 防できる、また早期に治療すれば半数は 完治する時代になりました。

がんになる危険性をできるだけ低く抑え ることが、がん予防の目標です。がん研究 振興財団が、現状で推奨できる科学的根 拠に基づいた日本人のためのがん予防法 をまとめています。

これをすればがんにならないというもの はありません。禁煙をはじめとする生活習 慣の改善が最も有効な予防法です。また 早期発見のための検診が大切です。

がんを防ぐための新12カ条

- 1.たばこは吸わない
- 2.他人のタバコの煙をできるだけ避ける
- 3.お酒はほどほどに
- 4.バランスのとれた食生活を
- 5.塩辛い食品は控えめに
- 6.野菜や果物は豊富に
- 7.適度に運動
- 8.適正な体重維持
- 9.ウィルスや細菌の感染予防と治療
- 10.定期的ながん検診を
- 11.身体の異常に気がついたらすぐに受 診を
- 12.正しいがん情報でがんを知ることか b



Dr. みわの一口コラム: 世界遺産、白川郷にいってきました。

今年の夏休みは、母と私達夫婦の3人で北陸へ行ってきました。北陸新幹 線で金沢まで、母は初めての旅。古都金沢と海の幸も満喫。世界遺産の白川 郷まで足を延ばしました。展望台から見る景色は

やはり世界遺産。歩き疲れて愚痴をこぼし、もう

車から降りたくないと言っていた母も、『やはりこれは見な くてはね。』と大満足の様子。少しは親孝行ができたかし ら。静かな山里が、世界遺産になり観光地化するのは、どう かな?との思いもありますが、外国の方にも日本の良さを 知ってもらえるならいいか・・・と しばし感慨にふけりま した。いい景色と海の幸と温泉を味わってきました。





特集

認知症について知ろう(その1)

今回から、新たなシリーズ『認知症に ついて知ろう』を特集します。

超高齢化社会になり、認知症の患者さ んは年々増加しています。あなたもあな たの家族も認知症になるかもしれない。 自分の家族・友人・近所の方・職場で接 する方々にも認知症の方がいてもおか しくないのです。

認知症は以前は痴呆と言われてい ました。痴呆という言葉には侮蔑的な 意味があり、いかにも何もかもわから なくなっておかしなことをする人・・と いうイメージが強く誤解を招きやすいこ とから、2004年に厚生労働省が新しい 名称を募集し、『認知症』という呼び名が 決まりました。行政主導で始まった名称 変更が、医学界でも一般社会にも普及 し、10年たった今、認知症という呼び名 が定着しました。認知症についての理解 も少しずつ進んでいるとおもいますが、 まだまだ良くわからない人が多いのでは ないでしょうか。

病気や怪我で、手足が不自由になっ たり、身体の調子が悪いと同じように、 脳の病気や怪我で物を記憶したり考え たり認識したりする力が落ち、日常生 活が不自由になることを認知症と言い

> ます。もちろん重症になれば ア 自分のことも分からなくなりま すが、軽度の場合には今まで 通りにできる事もたくさんあり ます。歩くのが不自由な人

が、杖をついたり手すりを使っ たり車椅子を使ったりするように、認知 症の人にもその人に合った適切な助け があれば、困難を克服して今まで通り の生活ができるのです。認知症の方に とっての、杖や手すりや車椅子になる ような手助けをいかにできるか、この特 集では、その答えが見つけられるよう。 認知症についての解説をいたします。

☆ スタッフから ☆



息子の結婚式がありました。初孫の晴れ 姿を一目見たいと、じいちゃんばあちゃん がはるばる 北海道から駆けつけてくれま した。披露宴ではじいちゃんが謡曲を、2 人のばあちゃんは新郎のエスコート役を頼 まれ花を添えてくれました。まさに『両手 にババ』で会場内を歩くばあちゃん達は満

面の笑顔でした。ハプニングもあったけど、息子のおかげ でチョッピリ親孝行できたかな? 心に残る1日となりま (看護師 A. I.)





みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F 042 (438) 7188 FAX

042 (438) 7187

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

した。