



クリニック通信

はなみずき

クリニック通信の名前が決定しました。『はなみずき』のように、清潔で爽やかなクリニックを目指します。どうぞよろしくお願いいたします。



頑張りすぎていませんか？

風さわやかな5月になりました。一方で『5月病』という言葉があるように、新年度の頑張りの反動が起こりやすい季節です。精神的なストレスや疲れを感じたらまずは一休み。張り切りすぎず肩の力を抜くことが大切です。それでも元気が出ない、疲れる、眠れない、今までのように楽しめない、などと感じている方は、もしかしたら『うつ』かもしれません。一度医療機関に相談してみましよう。



家庭で血圧を測りましょう！

血圧を測って見たことありますか。血圧は常に変わっています。ものすごく高いときは別として、1回の血圧値だけでは高血圧の診断はできません。例えば、健診や病院では血圧が高いのに、自宅ではまったく問題ない場合があります。このような場合を『**白衣高血圧**』といいます。一方、仕事中や朝だけ血圧が高い場合などは病院では正常血圧となり、高血圧を見逃されることがあります。こういう場合を『**仮面高血圧**』といいます。いずれも、家庭で血圧を測ることで、適切な診断ができます。



一度血圧を測ってみましよう。そして少しでも問題があれば、自宅でも血圧を測ってください。心配なことは医療機関に相談しましよう。

*** 当院には自動血圧計があります。ご自由に血圧をお測り下さい。**



Dr. みわの一口メモ：肩こりはめまいや頭痛の原因になります。ひどくならないうちに対処しましよう。

肩こりに悩んでいる方は多いと思います。また最近では運動不足やゲーム・パソコンの影響か、若い方や子供の肩こりも増えています。肩こりが悪化すると、めまいや頭痛、手のしびれの原因になることもあります。肩こり防止のため、姿勢を良くする・作業の途中で休憩し腕や頭の運動をする・首や肩を温めてもむなどの対処を日常的にしましよう。精神的なストレスも肩こりの原因となります。短時間でも休養をとり、リフレッシュする機会を持ちストレスをためないようにしましよう。



〜〜〜特集 脳について知ろう (その1) 〜〜〜

神経内科は脳や神経の病気を診断し治療する科です。
神経内科の代表的な病気に、脳卒中があります。脳卒中は生活習慣病を改善することで予防することができます。当クリニックは生活習慣病から“脳を守る”ことを目指しています。
脳の病気について知るためには、まず“脳”について知る必要があります。意外と知らない“脳”についてご説明したいと思います。



脳の特徴

1. 脳は再生しない。
2. 脳は長生き。
3. 脳はたくさんの栄養が必要。
4. 脳は場所によって働きが違う。
5. 脳は互いに連絡して機能を発揮。



脳は神経細胞の塊です。神経細胞は数千億個あるといわれています。全体で約1500gほどの重さがあります。重要な臓器のひとつですが、ほかの臓器と違うところがいくつかあります。脳の特徴を左に挙げました。これから5回シリーズで、この脳の特徴について詳しく説明していきますので、お楽しみにしてください。

☞ 脳は再生しない。

肝臓や心臓の細胞は、細胞分裂することで増えることができます。だから、少し傷ついただけでは元に戻ることができます。しかし、脳の細胞は細胞分裂しないので、再生できません。脳梗塞などで神経細胞が死んでしまうと元には戻らないのです。したがって脳の病気では、“**いかに脳細胞を死なないようにするか**”が大切です。現代の医療では神経細胞が死んでいくのをとめることができない病気もあります。また、治る病気でも脳細胞が傷つき死んでしまっただけでは何らかの後遺症が残ってしまいます。**早めの診断と治療が必要です**。脳卒中は、起きてしまったら一刻も早い治療が必要になります。なによりも、脳卒中を起こさないことが最も大切です。

☆ スタッフから ☆

クリニック通信では毎月健康に関する情報を発信しています。バックナンバーをご希望の方は、受付までお声をかけてください。



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ください。 <http://www.miwaclinic.net>