

クリニック通信

はなみずき



診療待ち時間の短縮、院内感染の予防を目的として、**完全予約制を導入**しています。**来院前に電話予約**をお願いいたします。

新型コロナ肺炎対策のため、風邪等の方の診察は12時-12時半と17時半-18時に限らせていただきます(受診前に必ず電話で連絡・相談してください)。

当院はマイナ受付に対応しています。マイナンバーカードを保険証として使用できますのでご利用ください。

休診のお知らせ:8月10日(木)
9月19日(火)20日(水) ご迷惑おかけしますがよろしく願
いいたします。



暑さ指数WBGTとは？

今年は梅雨明け前から猛暑日が続き熱中症のリスクが高くなっています。熱中症の危険性が極めて高くなると予測された

きに、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとるよう促すため熱中症警戒アラートが発表されます。

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは、人間の熱バランスに影響の大きい**気温・湿度・輻射熱**の、3つを取り入れた温度の指標です。暑さ指数が28を超えると熱中症で搬送される人が急増します。単位は気温と同じ℃で示されますが、その値は気温とは異なります。日常生活では、28以上で熱中症発生率が上昇し、31以上は危険で、運動は原則中止・高齢者では安静でも熱中症発症の危険があり、外出はできるだけ避けることが推奨されます。熱中症警戒アラートは暑さ指数が33を超えると予測されるときに出されます。いつも以上に熱中症対策をしっかりとるとともに、家族や身近な小児や高齢者などにも気を配って下さい。



Dr. みわの一口コラム：偉大なギタリスト ジェフ・ベック

以前、オペラ好きだと書きましたが、実は正しい若者？だったのでロック音楽が大好きでした。中高校時代はエレキギターを弾いていて、ローリング・ストーンズやツェッペリンなどのロックバンドがアイドルでした。その頃はレコードと写真しか情報がありませんでしたから、特別なチューニングをしているらしいとか、特別な装置を使って音を歪めているらしいとか、バンドの仲間と相談しては試行錯誤していました。今はyoutubeで簡単に演奏を視聴することが出来て、弾き方の解説までしてくれます。便利な時代になったものです。凄腕ギタリストのジェフ・ベックがギター少年の憧れでしたが、先日髄膜炎で亡くなったと悲しいニュースがありました。高校生の頃、ジェフの来日野外公演があり、土砂降りの雨の中、全身びしょぬれになってジェフ・ベックの演奏を拝みに行ったのですが・・・残念なことにジェフがインフルエンザでダウンして公演は急遽中止になりました。憧れのジェフ・ベック、偉大なギタリストでした。(英人)

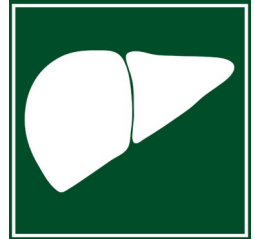
特集：おしゃべりな臓器・沈黙の臓器

胃は敏感です。いろいろな症状に気づきやすい臓器です。ストレスで胃がキリキリして痛む。食欲がなくなる(ストレスで食欲がでる人もいます)。胃もたれ・胸やけ・はきけ・むかつき・胃痛・胃重・胃酸過多・食欲不振・膨満感など・・・このような様々な症状が頻繁に出てきます。このことから、胃は「おしゃべりな臓器」と言われています。のたうちまわるほど胃が痛むので緊急の胃内視鏡検査を実施されても軽い胃炎だけのことも稀ではありません(一方で進行胃癌になるまで自覚症状のない場合もあるので注意が必要です！)



一方、肝臓は「沈黙の臓器」と言われています。肝臓には痛みを感じる神経が通っていないため、病気があっ

ても自覚症状が出にくいという特徴があります。したがって肝臓が沈黙を破った場合(何らかの症状を感じたとき)、

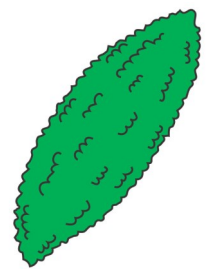


すでに病気が進行していることが多いのです。そのために、健康診断を定期的に受けて肝臓病の早期発見に努め、**食事・飲酒・生活習慣**に気を付けて肝臓病の予防に努めることが大切です。さて、お酒をのまない人に生じる脂肪肝が注目されており、肥満・糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣病がある人に多いのが特徴です。一口に脂肪肝と言っても単に脂肪が溜まっている状態から、肝臓に炎症が生じて肝硬変や肝臓に至る場合もあることから要注意です(脂肪肝についてはいずれ特集で取り上げたいと思います)。

☆ スタッフから ☆



夏になるとご近所さんが玄関先のプランターや鉢で育てている野菜をお裾分けしてくれます。ミニトマトは店で買った物より香りがあり程よい酸味があってとても美味しいです。ゴーヤはよく見かける物よりも白くて、初めて見た時は「これがゴーヤ？」と思いましたが、白ゴーヤという種類らしく食べてみると苦みが少ないだけで、ちゃんとゴーヤの味がしました。あまりにも立派で美味しい野菜なので、来年はコツを教えてもらい挑戦してみようかと思っています。(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

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>