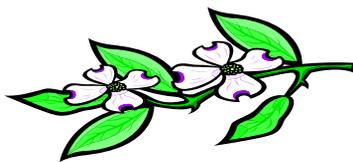




診察待ち時間の短縮・院内感染の予防を目的として完全予約制を導入しています。来院前に電話予約をお願いいたします。風邪等の感染症状ある方の診察は（発熱の有無にかかわらず）**12時～12時30分**と**17時30分～18時**に限らせていただきます（受診前に必ず電話で連絡・相談して下さい）。

当院では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。電子処方箋にも対応しております。



熱中症対策の基本

今年も梅雨前から関東の気温は30℃に達する日もでてきました。熱中症の危険が出てきました。熱中症は生命にも危険が及ぶ重大な病状ですから要注意です。まず、

熱中症の症状を復習します。

* 熱中症の症状：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、等です。さらに頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感等があれば危険です。意識消失、けいれん、からだが熱いなどあれば重症です！自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症は予防が大切であることは言うまでもありません。

- 日傘・帽子を着用（直射日光を避ける）。
- 日陰でこまめに休憩（決して無理しない）。
- 水分・塩分補給を（塩飴やスポーツドリンクなどで水分・塩分を補給する）。
- 体を冷やす（濡らしたタオル・冷却グッズの利用を）
- 天気予報で熱中症アラートをチェックする！



Dr.みわの一口コラム:ご当地アルプス登山

今年は登山を再開しようと思っています。まずは低山から始めようと近場の奥武蔵の山に行ってみました。まず「飯能アルプス」へ。これは西武線の南側の峰々を縦走するものですがあまり眺望はなかったけれど、アツプダウンが延々と続く道は結構なトレーニングになりました。調べてみると関東には「ご当地アルプス」と呼ばれる低山縦走コースが他にもあるようです。次に向かったのは「三浦アルプス」。三浦半島を横断するコースです。標高は大したことではないのですが、ずっとアツプダウンが続いて思ったよりもハードでした。この道も眺望なしでひたすら歩くだけだったのですが、最後の下山口の逗子の山に至ると、いきなり正面に江の島と相模湾越しの富士山が望め、思わずため息がでました。次の休日に「鎌倉アルプス」にも行ってみました。これは登山というよりハイキング、鎌倉駅はインバウンドですごい人でした。（英人）

アルツハイマー病の新薬:レカネマブ

昨年、アルツハイマー病の新薬レカネマブが認可されました。これは点滴治療薬で認知機能の悪化を遅らせる（可能性がある）初めての薬として注目されています。今回はレカネマブ治療について述べたいと思います。

現在の仮説では、アルツハイマー病の原因は以下のように考えられています。まず脳内にアミロイドβという物質が蓄積します。このため神経機能が障害され、その結果、神経細胞内に異常リン酸化タウ蛋白という物質が生じることにより神経細胞死が生じ、このため認知症に至ると考えられています。レカネマブは、このアミロイドβの蓄積を除去する作用をもつ治療薬です。アルツハイマー病に起因した軽度認知障害（認知症には至っていないが軽い物忘れがある状態）または軽度の認知症に効果が認められます。定期的に（2

週ごとに）レカネマブ点滴治療をうける必要があります。臨床試験の結果では、実際に脳内に蓄積したアミロイドβが除去されることが確認され、認知症の進行スピードが27%抑制されました（残念ながら治療を受けても認知症は進行します）。

治療を受けた後も認知機能が良くなるわけではないので、治療を受けた患者さんやご家族が治療効果を実感し満足できるかどうかはわかりません。今後、レカネマブ治療によって生活の質が改善するのか、副作用（脳の浮腫や微小出血が生じ得ます）は大丈夫か、高額医療費（かなり高額なのでコスパは大丈夫か）などの観点から効能が調査されることとなります。

☆ スタッフから ☆



体験農園に参加するようになり4年目になりました。この農園では定期的に講習会があり、その通りに栽培すれば大きな失敗なく作れます。始めたばかりの頃は鋤の扱い方も慣れず、無駄に体力を消耗し、いつも筋肉痛でした。最近は慣れてきて畝づくりもスムーズになってきました。他の利用者さんと同じタイミングで作物を育てるので成長具合を比べたり、時にはベテラン利用者さんにアドバイスをもらったりしてだんだんと畑友（はたとも）さんも増えてきました。先日「畑始めて何年目ですか？」と声をかけられ、「まだ4年目の初心者です」と恥ずかしそうに答えたところ「4年目は立派なベテランさん。私は今年始めたばかりです。是非教えて下さい」と言われました。そうか、私ももうベテランかあ。（看護師 K.I.）



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

ホームページもご覧ください。 <http://miwaclinic.net>