



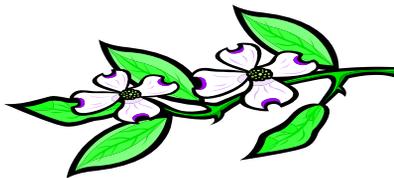
休診のお知らせ

9月11日（木）、9月12日（金）

* 当院は完全予約制です。診察待ち時間の短縮・院内感染の予防を目的としていますので、来院前に必ず電話予約をお願いします。特に風邪等の感染症状ある方の診察は（たとえ発熱していなくても）12時～12時30分と17時30分～18時に限らせていただきます（受診前に必ずお電話を！）。

*マイナンバーカードの保険証利用をすすめてください。

*電子処方箋も利用可能です（ご利用の薬局が電子処方箋に対応していないと利用できませんので、ご確認ください）。



災害に備えた水の備蓄が大切

9月1日は防災の日です。皆様災害の備えはできていますか？今年の夏も記録的な暑さが続いており、熱中症対策が必要ですが、この猛暑の時期に災害で電気や水道が止まったら・・・熱中症のリスクが急増します。脱水になれば、脳卒中や心筋梗塞、エコノミー症候群のリスクも高くなります。災害に備えて、まず第一に水の備蓄が重要です。一人当たり1日3リットルの水を可能であれば7日分、少なくとも3日分は備蓄してください。ミネラルウォーターやウォーターサーバーなどの水を使いながら補充する（ローリングストック）が推奨です。水道水も使用済みのペットボトルなどにきちんと保存すれば3日程度は飲用水として使えます。それが過ぎても食器洗い用などに使えます。

皆様この機会に自宅の水の備蓄について再確認してください。

Dr. みわの一口コラム:同窓会でピアノ演奏披露、しかし・・・



7月に同窓会でピアノ演奏するぞと勝手に決め猛練習に励んでいました。さて、同窓会当日、卒業後40年以上ぶりの再会の友人もいて、旧交を楽しみつつも、赤いピアノを横目にいつ弾こうかなと機会をうかがっていました。すると、友人の一人が、演奏を始めました。彼は、数年前から自宅に防音室を作って毎日バッハを弾いていることを知っていたので、バッハの曲が流れてくるとおもっていたら・・・なんと『トロイメライ』ではありませんか。私が唯一弾ける曲です。頭の中がパニックになりました。しばらくして皆も酔いが回ったころ一応弾いてみたのですが、すっかり舞い上がって50%程度の出来で意気消沈（誰も期待していない勝手な演奏会なのでだれも気にしていないのですが・・・）。翌日、松本駅の駅ピアノを人がいない時に弾いて何とかリベンジ。やはりレパートリーを増やす必要があると日々練習にいそしんでいます。次の予定はないのですが・・・（隆子）

はたして老化は病気なのか？

「老化」とは加齢に伴って生体機能（筋力、抵抗力、心肺機能など）が低下することです。年齢にともなう機能低下は不可避で、ヒトでは20歳から30歳以降に始まっています。「老化は決して病気ではない」のですが、一方で、さまざまな病気の背景として「生物学的老化」があるも事実です。例えば、動脈硬化症。いくら子供が暴飲暴食しても普通は動脈硬化症にはなりません。その他、骨粗しょう症、変形性関節症、糖尿病、認知症なども然りです。これらの最大の危険因子は「加齢」です。

近年、米国では老化を一つの病気のプロセスとして治療対象とする研究が目指されています。ある糖尿病薬によって老化が予防できるのかという研究は有名です。老化の進行に関与すると思われる生物学的経路に作用し、加齢に伴う疾患の発症を遅らせるかどうか

に関する科学的検討です（TV等でアンチエイジングという言葉をよく耳にしますが、実際はあまり科学的根拠のないものです）。

老化は病気ではない。しかし老化のプロセスは治療・予防の対象となりうるものと考えべき、ということでしょう。高齢社会において健康寿命を延ばすための老化に関する研究は意義あることと言えるでしょう。

それはそうとして・・・禁煙、運動、過剰なアルコール摂取を控える、生活習慣病対策など、一人一人がすぐに取り組めることがあります。これが最も有効な老化予防対策に違いないと個人的には信じています。



☆お知らせ☆



- 当クリニックでは、マイナンバーカードを保険証として利用できます。マイナカードの使い方にご不安な場合にはスタッフがお手伝いさせていただきます。
- 電子処方箋も利用可能ですのでご希望の方はお申し出ください（ご利用の薬局が電子処方箋に対応していない場合には利用できません）。
- 西東京市健康診断はどうぞお早めに受診ください（年末は混雑いたします）。



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>