

クリニック通信

# はなみずき



## 新年明けまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。皆様に幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

多くの皆様のお力添えにより、1年を過ごせましたこと心より御礼申し上げます。

当院も9年目を迎えました。今後も地域に根付いたクリニックとして、日々の診療だけでなく、皆様に適切な健康情報を提供してまいります。また、他の職種や施設とも連携を密にし、皆様が高齢になって病気になるっても、安全に楽しく住み慣れた地域で生活できるよう、尽力していく所存です。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



## 2015年 職員の抱負

必要なものを厳選してシンプルに暮らす  
(受付事務 M.H.)

水泳と読書の時間をつくりたいです  
(受付事務 Y.E.)

ウォーキングをして筋力アップ  
(受付事務 S.K.)

生活習慣を見直し規則正しい生活を心がけたいです  
(受付事務 M.Y.)

健康に気を付ける！  
(受付事務 E.S.)

健康管理に気をつける  
(受付事務 N.Y.)

ココロとカラダのぜい肉おとし  
(看護師 M.S.)

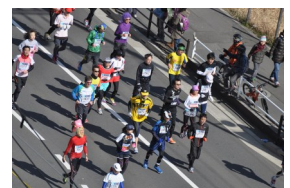
いろいろなことに挑戦して毎日楽しく過ごす  
(看護師 E.F.)

無理をしないで日々を楽しみたい  
(看護師 C.M.)

### Dr. みわの一口コラム：自分のための時間を作る！



昨年の抱負は『フルマラソン完走』。なんとか目標を達成することができました。マラソンに向けて早朝に起きて走りました。最近は夜走ることもあります。家事や仕事で時間がいくらあっても足りないと思う毎日ですが、そんな毎日だからこそ自分のために使う時間は確保しないとできません。自分のやりたいことのために使う自分だけの時間。何をやるかもありますが、そんな時間を持てることはとても贅沢で幸せです。今年はそんな自分の時間をできるだけ多く作って、自分のやりたいことはできる限りやるようにしたいです。そうすることで気力充実し、家事や仕事にもより一層頑張れると思います。時間ができたら今一番やりたいことは、やはり走ることです。3月のマラソン頑張ります。



## 脳梗塞から脳を守る:そのために (その13)

前回、高血圧は脳梗塞の最大の敵である、と述べました。高血圧により動脈硬化が進行し、動脈硬化はさらに高血圧を悪化させます。この負の連鎖を断ち切るためには高血圧をよくする必要があります。では、高血圧をどのように治療するかについて述べたいと思います。

まず前提として、薬(降圧薬)を服用すれば高血圧は治療できます。しかし、血圧だけ下げればよいというものではありません。脳梗塞を予防するには、血圧以外の要因(生活習慣)を改善させていく必要があります。さらに、生活習慣の改善によって血圧が下がってくることもわかっています。ではどうすればよいのか。そのポイントは…



- 塩分を少なく(減塩)
- 体重をコントロール(適正体重)
- アルコールは適量
- 適度な運動
- 禁煙
- 脂質(コレステロール)を少なく

これらにことを心がけていれば、高血圧を予防できるだけでなく、軽症の高血圧の人であれば血圧が正常化することも期待できます。また、生活習慣をしっかり改善すれば、高血圧のくすりを軽い種類にもものに変えたり、さらに、くすりの量を減らせたりできるかもしれません。降圧薬に頼りきるのではなく、同時に生活習慣の改善が必要であり、さらに脳梗塞から脳を守るために有効なのです。次回は、高血圧と並んで脳梗塞予防の敵である糖尿病について述べたいと思います。

### ☆ スタッフから ☆



この1年、ジョギングもするようになりました。運動の幅を広げることで身体の状態はより良くなるといいなあと考えていたのですが。実際にはそうはいかず・・・マラソンをめざして走る距離が増えると、身体の負担も増えるのは道理。途端に、古傷の膝と、今まで味わったことのない股関節の痛みに悩まされ、整形外科の先生に相談すると例によって「無理しすぎ」と言われる始末。どうも「やりすぎ性格」が問題のようです。先日も、極寒の中を友人と手賀沼から犬吠埼を自転車で往復してきました。以来、手と足の指先がジーンとしびれています。どうやら軽い凍傷になったみたいです。来年こそ、やりすぎないよう余裕をもって楽しみたいなあ～(自転車大好き編集担当 H.M)

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

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042(438)7188 FAX 042(438)7187

<http://www.miwaclinic.net>