

クリニック通信

はなみずき



2月28日(土)午後は休診させていただきます。



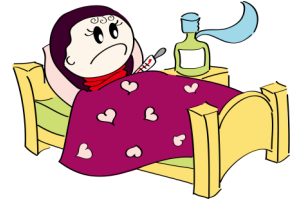
風邪は薬で治せる？

風邪だなと思ったときあなたはどうしますか。暖かくして寝ている・薬局で薬を買う・病院に行くなどかと思えます。どの対応も正しいです。

かぜは、鼻やのどなどのいわゆる上気道の**ウイルス感染**のことです。多くの種類のウイルスによって風邪症状は起きます。従って風邪の症状はいつも同じとは限らないのです。現在、この風邪を起こす**ウイルスを撃退する治療薬はありません**。いわゆる抗生物質(最近では抗菌剤と言います)は、細菌を殺す薬でウイルス感染には効きません。

ではいわゆる風邪薬はなんなのか？これは、**風邪の症状(おもなものは発熱・鼻水・咳・のどの痛み)を緩和する薬**です。

ですから、風邪の引き初めでほとんど症状がない時にこれらの薬をのんでも、あまり意味がありません。



これらの症状は、自分の身体が風邪を治すために起こしている反応なので、むやみに薬を飲むことは風邪を治りにくくします。症状が辛いときには風邪薬を飲むと症状が緩和されますが、風邪が治るわけではありません。薬は飲まなくても、体を冷やさないようにして、体力を落とさないようにする。これが風邪を早めに治す方法です。

それでは、病院では何をするか？まず第一に、本当に風邪なのかを診断することが大切です。ご高齢の方では咳が出るので風邪と思っていたら肺炎や心不全だったなどということもあります。風邪でのどが痛いのかと思ったら、酷い扁桃炎のこともあります。これらは風邪薬ではよくなりません。

風邪の予防薬もありません。予防には手洗い・うがいが効果があります。



Dr. みわの一口コラム：認知症予防にダンスがおすすめ

新年会の余興でAKB48のダンスを踊ることになり、昨年末から猛練習していました。ふりを覚えるのが一苦労、頭で理解したつもりでも体が思うように動かない。やっと覚えたと思って次に進むと、覚えたはずの部分を忘れていた…その繰り返し。画面の中のお嬢さんのように格好良く踊ろうとする

と、腰に激しい痛みが・・・しばらくでなかった持病の坐骨神経痛が左足を襲う。子供達からは『キモイ』とあきれられながら、毎日何回も練習して完璧に覚え(つもり)、いざ本番。何とか最後まで踊り切りましたが、練習のようにはいきません。AKBの子たちをみて、ダンスはあまり上手じゃないな…なんて思っていたけど、そんなことないですね。ダンスは、体も頭もつかうので認知症予防には最適だと思いました。皆様もいかがですか？



脳梗塞から脳を守る:そのために (その14)

前回、「脳梗塞最大の敵が高血圧である」と述べましたが、**糖尿病**もかなりの強敵です。今回は糖尿病についてです。

よく「**糖尿病は血管の病気である**」と言われることがあります。糖尿病では血糖が高いのですが、この高血糖が血管そのものを障害するのです。

太い血管が障害される場合、脳梗塞が生じます(心筋梗塞も同様です)。さらに、**細い血管が障害**されると、眼・腎臓・末梢神経などに症状が現れます。いわゆる「**糖尿病3大合併症**」である、網膜症、腎症、末梢神経障害です。

網膜症は、光を感じる網膜の血管がつまったり出血したりするために網膜機能が低下し、進行すると失明に至ります。

腎症は、腎臓の血管が障害されて腎不全となり、進行する血液透析が必要となります。

末梢神経障害も、手足末端の血流が悪化および高血糖によって末梢神経が障

害され、しびれが出現します。

このように、糖尿病では大小さまざまな血管が障害されるので、いろいろな症状がみられます。脳は血管に富んでおり、もともと血流が豊富な組織ですから、脳梗塞に陥りやすいわけです。したがって、脳梗塞から脳を守るためには、糖尿病をしっかりと治療する必要があります。

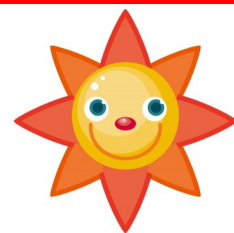
軽い糖尿病では自覚症状はありません。毎年必ず健診を受け、異常を指摘されたらきちんと治療しましょう。



☆ スタッフから ☆



毎年冬になると、家の南側にある4階建ての建物に日差しを遮られ、昼間でも薄暗く明かりや暖房が欠かせませんでした。それが、昨年末に取り壊され今では更地になっています。晴れた日の部屋の中は日差しが眩しく暖かく、明かりや暖房を消し忘れたかと確認してしまうほどです。改めて太陽の威力を実感しました。もうすぐ新しく家を建て始めるので、今度の冬はまた日当たりが悪くなってしまうと思うと、少し残念です。



(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

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>