

クリニック通信

はなみずき



- 4月4日(土)午後、4月18日(土)・4月21日(火)は終日休診させていただきます。



地域包括支援センターを知っていますか？

高齢になって、日々の生活に様々な困ったことが起きた時、皆さまはどうしますか？

自分で何とかする・家族に相談する・友達に助けをもらう・近所の人をお願いする…

でも、どうしていいかわからない・相談する人も助けてくれる人もいない・子供には迷惑かけたくない…と困っている方も多いと思います。

そんな時助けになってくれるのが、**地域包括支援センター**です。西東京市では8つの地域包括支援センターがあります。お住まいの住所で担当が分かれています。

す。

この地域包括支援センターでは、高齢のかたがたの様々な問題の相談に乗ってくれます。そこで解決できないことは、他の機関と連携して解決できるようにお手伝いしてくれます。



- ◆ 介護保険を勧められたけど良くわからない
- ◆ 足腰が弱って買い物や掃除ができない
- ◆ 物忘れが進んで先のことが心配
- ◆ 家族の介護に疲れている
- ◆ 近所に一人暮らしのお年寄りがいてちゃんと生活できているか心配だ

相談は無料です。連絡すれば自宅にも来てくれます。ご自分の地域のセンターは市に問い合わせてください。(当院にも資料があります)

困った時心配な時、決してそのままにしないで地域包括支援センターに連絡してください。



Dr. みわの一口コラム：花粉症はじまる。

今年は特に気温の変動が激しく、まだまだ寒いと思っていたらいつの間にかスギ花粉が飛び始めました。春かと思う暖かい日が続くと花粉の飛散量は増えます。もう目いっぱい育ってしまっているの、寒さが戻っても花粉の量はそれほど減りません。これから5月いっぱい花粉との戦いです。30年以上

の花粉尘歴のある私の花粉症対策は、**薬・マスク・メガネ**の3種の神器に加えて、空気清浄機・洗濯物のへやぼし・フローリングをこまめに拭き掃除です。今年は昨年2-3倍の飛散量の予測。とにかく花粉を自分の身体につけないことが大事です。ランニングの時にもマスクをしないと鼻水がすごい・・・マスクをすると息が苦しい・・・でも頑張って走ります。スギ花粉なんかには負けないぞ！



脳梗塞から脳を守る:そのために (その15)

前回まで「**高血圧と糖尿病**が脳梗塞の強敵である」と述べてきました。今回は、もう一つの悪者、**コレステロール**についてです。

血液の中のコレステロール値が高いと動脈硬化が促進することはよく知られていますね。さて、このコレステロール、善玉と悪玉があるということもご存知の方も多いと思います。いわゆる**善玉コレステロール**が‘HDL’コレステロールです。このHDLは、血管の壁に取り込まれて動脈硬化を引き起こすコレステロールを血管から取り除く働きをしています。動脈硬化を改善する作用があるので「**善玉コレステロール**」というわけです。このHDLコレステロール値が低いと、動脈硬化が進行するので、狭心症や心筋梗塞が起きやすくなってしまいます。したがって、**HDLを増やすことが脳梗塞の予防になる**というわけです。



一方、‘LDL’コレステロールは、血液の中でコレステロールを血管内に放置し、動脈硬化を引き起こすことから、「**悪玉コレステロール**」とされています。このLDLを減らすことも脳梗塞の予防になるというわけです。最近では、単にHDLやLDLが多い少ないという点だけでなく、**善玉と悪玉の比率(すなわちLDL/HDL比)**も注目されています。HDLが高くてもLDLも高ければ良くないわけですね。



このコレステロールと動脈硬化の関係は、脳梗塞の予防だけでなく、心筋梗塞の予防の観点からも大切であることは言うまでもありません。では、どのようにしてHDLを増やし、LDLを減らしていくか？これが治療上の問題です。次回は、高コレステロール血症の治療法について述べたいと思います。

☆ スタッフから ☆



5年前お味噌作りを教えていただく機会があり、それから毎年2月にお味噌を作っています。今年で5回目。とはいっても年に一度の作業。麴と塩と大豆はきっちり分量を量っているのですが、水分は捏ねている時の感覚で入れているので、耳たぶの固さを目安に同じように作っているつもりでも毎年出来上がりが違います。昨年は水分が多くその前は大豆のつぶし方が足りず粗目に。今年こそなめらかなお味噌ができますように・・・1年後が楽しみです。(受付事務 S. K.)



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>