



クリニック通信(名前募集中)

発行日 平成19年2月
第1巻 第2号

【クリニック通信】にはまだ名前がありません。おしゃれな(?)名前を募集中です。いいなと思う名前がありましたら、是非スタッフにお聞かせください。

要注意!!!

インフルエンザ流行の季節です。



インフルエンザは、通常の風邪と比べて、突然発症すること、症状が強い(39度以上の高熱、全身のだるさ、関節痛など)こと、感染力が強く流行しやすいことが特徴です。

予防と早目の治療が大切です。

インフルエンザの予防

①手洗い・うがい：外出から戻ったときには必ず実行しましょう。②マスク：空気中のインフルエンザウィルスのを吸い込まないようにすることに加え、咽を乾燥させない為にも、人混みや乾燥したところではマスクを着用しましょう。③適度な加湿：暖房により室内も乾燥しがちです。加湿器の



利用などにより室内の乾燥を防ぎましょう。④予防接種：効果が現れるまでに数週間かかります。早めの接種が必要です。栄養をしっかり取りストレスをためないこともインフルエンザの予防に大切です。

インフルエンザにかかったら

*インフルエンザの治療薬は発症後48時間以内に飲み始めないと効果がありません。早めに受診しましょう。特に子供では、使ってはいけない解熱剤があります。必ず医療機関に相談しましょう。



*安静・保温・栄養が大切です。人に感染させる危険もありますので、学校や会社は必ず休みましょう。

*マスクをしましょう。人に染さないだけでなく自分のノドも守ります



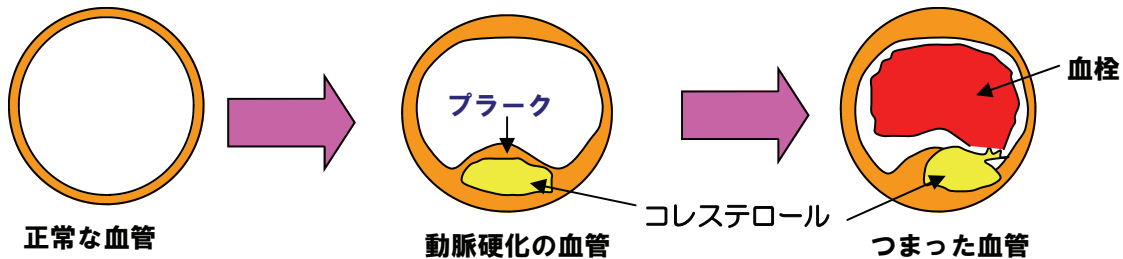
Dr. みわの一口メモ：頭痛は病気です。我慢しないで治療を受けてみてください。

長い間頭痛に苦しんでいるいわゆる“頭痛もち”の方が多くいらっしゃいます。これらの慢性頭痛は、命の危険はありませんが、ひどい頭痛のため生活に支障が出る方もたくさんいます。時間がたつとよくなってしまいうので、市販の痛み止めを飲んで済ませていることが多いようです。しかし、頭痛の種類により治療の方法は異なります。また頭痛薬を飲みすぎたために頭痛が起きてしまうこともあります。頭痛の診断をきちんとし、適切な治療薬、生活上の注意点を確認することが大切です。頭痛で悩んでおられる方は一度頭痛外来を受診してみませんか？あなたに適した対処の方法が見つかると思います。



〜〜〜特集 動脈硬化はなぜ怖いのか！！〜〜〜

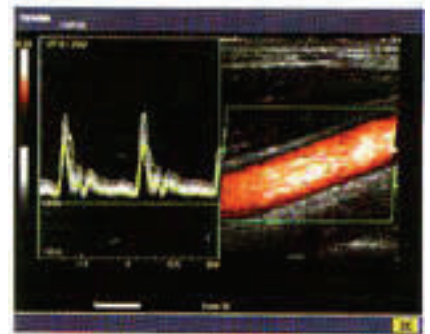
高血圧や糖尿病、高脂血症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病があると、動脈の壁を傷つけ、徐々に血管の壁が硬く厚くなります。さらに傷ついた部分に血液中のコレステロールがたまり、血管の中に小さな脹らみ（これを**プラーク**といいます）ができます。このような血管の変化を『**動脈硬化**』と呼びます。**プラーク**を覆う膜は薄く破れやすく、これに血液がくっつくとき血の塊（**血栓**）ができやすくなります。この血栓により血管が詰まってしまうと、その血管が栄養している細胞は死んでしまいます。このような状態が心臓の血管におこれば「**心筋梗塞**」、脳の血管に起これば「**脳梗塞**」になります。



心筋梗塞や脳梗塞など、命にかかわる重大な病気を防ぐためには、『**動脈硬化**』を防がなければなりません。**生活習慣病の予防や治療をきちんとすることで、動脈硬化を防いだり進行を抑えることができます。**最近、生活習慣病そのものは軽症であるのに動脈硬化は進行している人たちがいることがわかってきました。軽症の人は、治療により動脈硬化も改善することがあります。血糖値や血圧、コレステロール値だけでなく、動脈硬化の程度を知り、それを改善させることが重要です。

動脈硬化の程度はどのようにしたらわかるのでしょうか！

頸動脈エコー検査では、動脈の壁を直接見ることができます。この検査は脳梗塞だけでなく、心筋梗塞の危険を評価するために大変役立ちます。超音波検査は人体に無害で、検査に伴う痛みもありません。時間も15分程度ですみます。脳梗塞になったことのある方、糖尿病・高血圧・高脂血症・メタボリックシンドロームなど動脈硬化の危険のある方は一度検査をすることをお勧めします。



当院では頸動脈エコー検査ができます。検査の詳細については医師にご相談ください。

☆ スタッフから ☆

毎月1回は保険証を確認させていただきます。保険が変わった場合には、受付にお声をかけてください。



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

FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>