

クリニック通信

はなみずき



スギ花粉症の季節です。花粉症対策を万全にして春を楽しみましょう。

3月14日(土)は講演のため休診させていただきます。ご了承ください。



春です！禁煙してみませんか？

さて、以下に記した事柄は、喫煙者が禁煙をすることによって実感する効果です。タバコを吸われている方、是非お読みください。



- ◇ せきやたんが止まった
- ◇ 呼吸がらくになった
- ◇ 目覚めが爽やかになった
- ◇ 肩こりがなくなった
- ◇ 食べ物の味がよくわかり、おいしく感じるようになった
- ◇ 肌の調子がよくなった
- ◇ 胃の調子がよくなり、食欲が出てきた
- ◇ 口臭がしなくなった
- ◇ 歯をみがく時、吐き気がするのがなくなった

- ◇ になった
- ◇ カラオケで声がよく出るようになった
- ◇ ちよつとくらい走っても息切れしなくなった
- ◇ 衣服や部屋がタバコ臭くなくなった
- ◇ こづかいが減らなくてもすむようになった
- ◇ やればできるという自信がついた
- ◇ 他人に不快感を与える心配がなくなった

(日本循環器学会による禁煙治療のための標準手順書より引用したもの)

禁煙に成功すると、こんなに良いことを実感できると言われていています。もちろん、禁煙には、癌の予防効果、動脈硬化の進行を防ぐ効果、心筋梗塞や狭心症に対する好ましい影響、脳梗塞の予防効果、など好ましい作用があります。これらが医学的に明らかにされていることはご存知ですね。

春です。禁煙してみませんか？心機一転！まず、決心することから始まりです。

Dr. みわの一口コラム：花粉症にめげず自転車にのるぞ！！



自転車散歩はアウトドアなので、様々な自然現象に打ち勝たなくてははいけません。日差し・風・暑さ寒さなど・・・中でも最大の敵がやってきました。“スギ花粉”です。この季節の外出はマスク・サングラス・帽子の3種の神器で乗り切ってきたのですが、普通の花粉症マスクでは息苦しくて長距離は走れません。そこで購入したのがイギリス製のマスク。フィルターと排気孔があり、密閉していても苦しさはありません。しかし、暑い・鼻を押さえすぎると痛いという欠点が・・・そしてなんととっても、誰が見ても不審者！店に入る前にマスクをはずさないといけません。それでも張り切って自転車に乗ります！



## 頭痛でお悩みではありませんか？(片頭痛編-1)



繰り返す頭痛(習慣性頭痛)の辛さは経験のない人にはわかりません。周りの人に「たかが頭痛ぐらいで・・・」と言われてしまうし・・・頭の検査をしても異常ないのだからと言われて・・・自分でも、いわゆる「頭痛もち」だから我慢するしかないって、あきらめていませんか。片頭痛は習慣性頭痛の代表的な病気で、日本人の約8%が片頭痛だと言われています。残念なことに、片頭痛は正しく認識されていません。片頭痛が正しく診断され治療されることは、患者本人の健康のみならず社会全体にとって有益であると考えられています。

今回は片頭痛の特徴を説明します。

- 女性に多い(男性にもあります)
- 思春期から20歳代で初めて出現
- 頭痛は数時間から数日間続く
- 「ズキンズキン」と脈打つような痛み
- 頭の片側が痛むことが多い(両側や後頭部が痛むことも)
- 頭痛は、月に1~2回、多ければ週数回
- 痛み始めると1~2時間で最悪になり、吐き気を伴うことが多い

- 家族、親戚に頭痛もちがいる(片頭痛の体質あり)
- 痛みのために動けず、仕事や勉強ができない
- 動くとも悪化(静かな部屋で一人でじっとしていたい)
- 音や光に対する過敏がある(蛍光灯がまぶしい、人の声がうるさい)
- ほっとした時に頭痛がでる(休日などストレスから開放されたとき)
- 女性の場合、月経前や月経中に悪化することあり
- 朝寝坊や昼寝をすると頭痛がでる



片頭痛の20~30%の患者さんでは、痛みが起こる前に目の前がチカチカ光るなどの前兆がみられます。

以上が片頭痛の特徴です。さて、あなたの頭痛の特徴は片頭痛と似ていますか？もし日常生活に支障が出るほどの痛みが出る場合には、医師に相談してみてください。

### ☆ スタッフから ☆



名古屋に帰省すると決まって喫茶「コメダ珈琲」に寄り大好きな珈琲を頼みます。朝ドリンクを頼むとモーニングセットの厚切り半トーストとゆで卵がつき、午後はピーナッツがつきます☺ このお店の名物「シロノワール」は、温かいデニッシュ生地のパンケーキの上にソフトクリームがのっていて、うちの子の大好物です。店によってモーニングスタイルが違うので、もし寄る機会があれば是非お試しください！！ 私事ですが、引越しが決まり退職することになりました。皆様には開院当初から大変お世話になりました。ありがとうございました☆☆ (受付事務 K.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 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>