



受付に新しいスタッフが入りました。  
慣れるまでご迷惑をお掛けすると思いますが、よろしくお願いいたします。



## 節度ある適度な飲酒が大切です！ 特に女性は飲みすぎに要注意！

お酒は食事をおいしくし、人間関係を円滑にしてくれます。健康的にも少量のお酒を飲む人が一番長生きだとする報告もあります。しかし、美味しく健康に飲むためには、適度な飲酒が大切です。



特に女性は、男性に比べて、より少ない量、より短時間でアルコール依存症や肝臓障害を起こしてしまいます。それは、女性は男性に比べて肝臓が小さいこと・体脂肪が多く血中アルコール濃度が男性よりも高くなりがちであること・女

性ホルモンにはアルコールの分解を抑える作用があることなどが原因といわれています。

残念ながら、女性は男性よりも少ない量が適量であると考えてください。

適度な飲酒はどんなものか、次の10か条を参考にしてください。これを守って今日も楽しく飲みましょう。

### 「適正飲酒の10か条」

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
  2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
  3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
  4. つくろうよ 週に二日は休肝日
  5. やめようよ きりなく長い飲み続け
  6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
  7. アルコール 薬と一緒に危険です
  8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
  9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
  10. 肝臓など 定期検査を忘れずに
- 社団法人アルコール健康医学協会

## Dr. みわの一口コラム：太ってよかったこともある！？



自己満足かもしれませんが、以前と比べると肌につやが出てたように思います。化粧品や睡眠不足の解消など、いくつか思い当たることもあります。一番の原因は太ったことだと思います。顔に適度の脂肪がついたことで肌のはりが良くなったようです。開業して3年。狭いクリニックの中で座っていることが多くなり、勤務医時代と比べると数kg体重が増えました。先日の健診ではLDLコレステロールも境界域に上がっていて、メタボに要注意！とダイエットと運動の必要性を再確認したのですが・・・しかし、太ったことで確実に肌ツヤは良くなりました。肥り過ぎはダメでしょうが脂肪がついてよいこともあるようです。『肌のツヤを保ったまま、下腹部の脂肪を減らす。』これが目下の最大の目標です。運動しなきゃ！！



## 認知症の初期症状を見逃さない

ちょっとした物忘れは誰にでもあります。しかし、物忘れを繰り返す場合には、それが単なる老化現象なのか、それとも認知症の初期なのか心配になります。しかし、それを初期の段階で見極めて正確に区別することは難しいのです。

認知症になった患者を振り返ってみると、認知症の症状が認められるようになる前から、「ちょっとおかしいなあ・・・」という時期が相当期間あるのが実際です。周りの方は患者さんの異変に気づいていることが多いのです。

認知症が進行する前に、少しでも早く見つけて治療を開始することが望まれます。周りの方は『認知症の前兆』に一日でも早く気づいてあげてください。以下の様な症状はありませんか？



- ◇ 同じことを何度も言ったり、聞いたりする

- ◇ 慣れているところで、道に迷った
- ◇ 財布を盗まれたと言ってさわぐ
- ◇ 以前よりだらしくなった
- ◇ 夜中に起き出して騒いだ
- ◇ 置き忘れや、しまい忘れが目立った
- ◇ 計算の間違いが多くなった
- ◇ ものの名前が出てこなくなった
- ◇ 水道の蛇口やガス栓の締め忘れが目立つ
- ◇ ささいなことで怒りっぽくなった
- ◇ 時間や日付が不確かになった
- ◇ 日課をしなくなった
- ◇ 以前はあった関心や興味が失われた
- ◇ 以前よりもひどく疑い深くなった
- ◇ 薬の管理ができなくなった
- ◇ テレビドラマの内容が理解できない

さて、これらの症状がみられたら、認知症でないかをきちんとチェックする必要がありますから、医師に相談してください。

### ☆ スタッフから ☆



病気ひとつしたことのない父が寝た切りとなり、在宅介護は今年で4年になろうとしています。介護の大変さは年々増していますが、大変さの中にも楽しさを見つけようと日々計画を考えています。昨秋は紅葉を見に青梅に行きました。医療処置の多い父の外出は簡単とは言えませんが、父の笑顔を見ると、日々の介護が薄れるように感じます。花がきれいに咲き誇るこの季節。この春は散歩の機会を増やし、お花見に行くことを今から楽しみにしています。  
(看護師 M. S.)



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>