

クリニック通信

はなみずき



- 毎月1回は保険証の確認をさせてい
- ただいております。ご面倒をお掛けし
- ますがご協力お願いいたします。
- 4月から保険証や医療券が変更にな
- った方も多いと思
- います。ご確認のうえ窓
- 口にお伝えください。

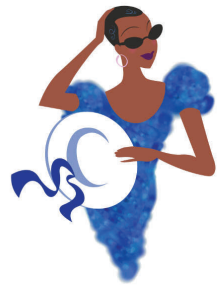


紫外線から目をまもって下さい

紫外線は皮膚の色を黒くしますが、小麦色の肌は健康のあかし、というのは間違いで、実は皮膚ガンの危険が高いのです。紫外線は目にも悪いことはご存知ですか？紫外線は目にも悪影響を及ぼします。角膜や水晶体を傷つけ角膜炎や白内障を引き起こします。スキーに行った時に、ゴーグルをしないと角膜炎になるのは紫外線が雪で反射するためです。

春からだんだんと日差しが強

なってきますから、紫外線から目を護る対策が必要です。そのためにはメガネ（特にサングラス）が有効ですが、サングラスであれば何でも良いとはかぎりませんので注意してください。サングラスをすると、視野が暗くなるので、目の瞳孔は大きく開いてしまいます。このため、サングラスを通して目の中に入ってくる紫外線の量はむしろ大きくなってしまふのです。サングラスの紫外線カットのレベルが普通のめがねと同じレベルだったら、サングラスの方が紫外線の影響を強く受けることになってしまいます。したがって、サングラスを選ぶ時には、十分に紫外線をカットするレンズであることを確認して下さい。紫外線から目を護るために充分に気をつけてください。



Dr. みわの一口コラム：子連れ通勤の思い出！



先日新聞で、社内保育所に子供を預けて職場復帰したために、毎日子供連れで通勤している女性の記事を読みました。毎日同じ時刻同じ車両に乗るようにしたら、子供との会話をきっかけに電車通勤友達ができその方たちに支えられ通勤を続けてきたとのことでした。その記事を読んで、二人の子供を連れて狭山市の病院まで通っていた頃を思い出しました。子供連れの電車通勤では、回りに迷惑をかけないようにとの気をつけていましたが、いつの間にか子供の名前を覚えて声をかけてくれる方ができました。子供を受け入れてくださったことで気負って硬くなっていた私の心も軽くなった気がしました。家族や職場だけでなく、これらの通勤仲間など多くの皆様に支えられて仕事を続けてこられました。恩返しの気持ちも込めて、私も若いお母さんたちをできる限り支えていきたいです。



立ち上がったときのめまい：起立性低血圧かも



急に立ち上がったときにフーンとしたり、クラッとしたりしませんか？このような場合には起立性低血圧のことがあります。起立性低血圧とは、座った状態から立ち上がったときに、一過性に血圧が下がってめまい

がするものです。立ち上がることによって、血液は下半身に多く流れてしまいます。このため脳への血流が減ってしまいます。健康な状態であれば、手足に血液が流れすぎないようにするための調節機能が働きます。例えば、下半身の血管が収縮して足に血液が流れすぎないようにしたり、心臓が余分に働いて脳への血流を保つ、などです。この調節機能を行っているのが自律神経です。

高齢になると、この自律神経機能が

低下してきますので起立性低血圧が多くみられるようになります。起立性低血圧は必ずしも高齢者だけにみられるわけではありません。高血圧のくすり（降圧薬）の飲みすぎでもみられることがあるので要注意です。また、動脈硬化、糖尿病、自律神経調節障害など、さまざまな病気でみられることがあります。

低血圧は食後におきることもあります（食事性低血圧）。これは食後30分から1時間すると血圧が下がってきて、顔色が悪くなったり、冷や汗をかいたり、めまいなどが起こってくるものです。食べた物を消化・吸収するため、血液が胃や腸などに集まり、脳への血流が減少するためにおこります。

立ちくらみが頻回におきる際には、医師と相談してください。

☆ スタッフから ☆



カンボジア旅行の折、ポル・ポト政権と戦乱で途絶えた伝統の絹織物を復活させた森本喜久男氏を訪ねた。TV局からの収入も注ぎ込み『クメール伝統織物研究所』代表として自転車操業を続けている。



村々を回り高齢の織り手を探し出した。その技能を若者が懸命に学ぶ。研修中も有給、子連れ可。布には作り手の名を添える。「もっといいものを作りたいという気持ちを支えるのが僕の仕事」と心得る。観光施設に働き手が高給で引く抜かれたこともあるが、多くは断った。「本物をつくるこの仕事が好きと言ってもらえた。」という笑顔が心に残る。（受付事務 C. U.）

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>