

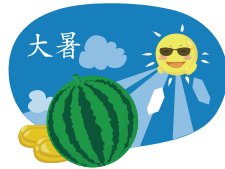


7月から今年度の西東京市特定健診が始まりました。指定された期日までに健診を受けるようにしてください。ご不明な点は受付にご相談ください。

気温が上がり、熱中症になりやすい季節になります。暑さ対策とこまめな水分補給に努めてください。



夏バテの原因



「夏バテ」という病気はありませんが、夏場から秋口におきる「食欲がない、胃腸の調子が悪い、疲れる、だるい、眠れない・・・」などの症状が夏バテと呼ばれています。昔と現代では夏バテの様子は変わってきたと言われています。昔の夏バテは、高温多湿による「暑さ負け」でした。一方、今の夏バテは「暑さ」プラス「冷房のか

けすぎ」が影響しています。外は暑い、部屋は寒い、これだと体温調節機能はパニックになってしまいます。このため自律神経の機能が乱れてしまい、さまざまな体調不良がおきるようになります。

では、夏バテを予防する方法を考えてみましょう。まず、夏バテ予防には**バランスのよい食事**をしっかりととること。次に、**適度な運動**で汗をかくこともおすすめです。運動によって新陳代謝が盛んになります。もちろん、夏場には**こまめな水分補給**を欠かしてはいけません。さらに、**十分な睡眠・休養**で体力回復をこころがけること。こういった規則正しい生活で自律神経機能を保つことが望まれます。また、外出時には上着をもっていくと良いですね。冷房の効いた場所では上着をはおり、こまめに体温調節を心がけることで自律神経への負担を軽くするのに役立ちます。頑張って夏を乗り切りましょう！



Dr. みわの一口コラム: よくやった! W杯、ベスト16!

パラグアイ戦、本当に残念でした。でも4試合も楽しめたから私は満足しています。守備重視の試合運びは体力も気力も使うと思うのですが、最後まで負けることなく頑張っていました。ひ弱になったというけれど、日本の若者も十分に期待できるなと思わせてくれました。惜しむらくはもう少し決定力があれば・・・まあ、それはこれから期待しましょう。梅雨のうっとおしい時期、政治も経済もぱっとしない今の日本。地道に頑張れば何とかなると勇気をもらったような気がします。

PK戦は運任せ。日韓大会は負けて16強だけど、今回は引き分けで16強です。4年後に楽しみを残して、今回は涙を吞もう。次こそ勝つぞ!!



睡眠時無呼吸症候群をご存知ですか？

睡眠時無呼吸症候群という病気をご存知ですか？読んで字のごとく、寝ている間に呼吸がとまってしまう病気です。ひどいいびきを伴っている場合には、周りの人がハラハラ心配になる場合もありますね。もちろん、ずっと呼吸が止まったままだと大変なことになるわけですが、しばらくすると自然に呼吸が再開するのが普通です。だからといって安心してよいわけでは決してありません。

睡眠時無呼吸では、夜間に呼吸が不規則になることによって、さまざまな悪影響がひきおこされます。例えば、「**日中の眠気がひどい**（すぐに眠くなる、なかなか頭がさえない）」、「朝起きたときにスッキリしない（眼が覚めない）」、「元気が出ない」「夜間に何度も眼が覚めてしまう」などの症状が現れます。睡眠時無呼吸症候群は、不整脈、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなどとも関係が深いと考えられています。睡眠時無呼吸症候群は肥

満のある方に多い病気ですが、やせている方にも起きることがあります。太っていないから大丈夫、と決めつけないで下さい。



無呼吸(10秒以上、呼吸がとまること)が1時間に5回以上ある場合、または無呼吸が7時間の睡眠中に30回以上ある場合には、睡眠時無呼吸症候群と診断されま

す。無呼吸が続くことで身体に負担がかかり生活習慣病が悪化したり、眠気があるために居眠り運転事故をおこす可能性もあります。したがって、睡眠時無呼吸症候群は、患者さんご本人だけでなく社会的な問題でもあります。ですから、日中の眠気が強い場合、さらにいびきがひどい場合には睡眠時無呼吸症候群の可能性があるので医療機関に相談してください。

☆ スタッフから ☆



『レーシック』をご存知でしょうか？ここ数年の新しい目のレーザー治療です。しばらく検討し、今月よいよ受けてきました。視力0.03⇒1.5と快適です。ただ！！「とにかく良く見える」「レーザーはたったの数秒！」などと、良い事だけを宣伝しています。手術直後から、4,5時間はしみてしみて涙が止まらないという現実も伝える方が親切ではないかと思いました。知らずに受けた私は情報収集不足でした。ご検討されている方にこの情報がお役に立てたら幸いです。今は快適です！！
(看護師 E. M.)



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>