



10月2日(土)と10月23日(土)の午後  
は休診させていただきます。

7月から西東京市特定健診を実施  
しております。忘れずに健診をお受けく  
ださい。

8月から新しいスタッフが入りました。  
不慣れでご迷惑をお掛けすること  
もありますが、どうぞ御了  
承ください。



## 肝炎健診うけましたか？

ウィルス肝炎についてご存知ですか？ウィルス性肝炎は肝炎ウイルスの感染によって起こる肝臓の病気です。中でもB型、C型肝炎ウイルスは、感染すると慢性の肝臓病を引き起こします。肝炎になると肝臓の働きが落ち、倦怠感、食欲不振、吐き気、嘔吐、さらには黄疸などが出現します。肝炎の問題のひとつは、癌を発生させることです。肝臓の中に肝炎ウイルスが長期

間・持続的に感染している状態（肝炎ウイルスのキャリア）では、全く自覚症状がなく肝機能検査で異常値がみられるだけのことがあるので要注意です。このため、知らない間に病気が進行していることもまれではありません。特にC型肝炎は治療をしないしていると慢性肝炎から肝硬変、肝がんに進行してしまいます。ここで知っておいていただきたいことは、ウイルス肝炎は治療可能な疾患であるということです。最近ではインターフェロン療法等の治療により完治が期待できるようになっています。このため、検診で早期に発見し、早期に治療を受けることが大切なのです。検診方法は血液検査するだけです。ですから、一度も検査したことがない場合には、是非肝炎ウイルス検診を受けてください。



## Dr. みわの一口コラム：夏休みは岩手の温泉でのんびり！

今年の夏休みは、岩手の湯田温泉に行ってきました。何にもない田舎の温泉地で、だからこそ美味しい空気と、綺麗な水、山の緑といった自然の宝庫です。そんな場所で、何もせず（自転車にも乗らず）のんびりと温泉を満喫し、山菜や岩魚など地元の食材を使った料理を味わってきました。台風にも遭遇しましたが、雨上がりの空気は澄んでいて、水溜りの沢山のアメンボや蛙の大音声に、子供の頃を懐かしく思い出しました。色々な木々がある里山、さまざまな虫や魚や鳥、おそらく山の中に潜んでいるだろうシカや熊などの動物。『自然の中の多くの生き物のひとつ』としてわれわれ人間もいるのだという当たり前のことを実感したひと時でした。子供達にこのような自然を残していきたいものです。



## 〜〜〜 特集 〜〜〜

### 健康な生活習慣とは？！

高血圧、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には、体質、環境、生活習慣が大きく関わっています。今から数十年前、米国のブレスロー教授による生活習慣と健康との関連性を調査した研究は有名です。その結果、「**7つの健康習慣**」が、健康の維持に大きく関わっていることが明らかにされました。今から思うと、この7つの習慣は「医学的常識」で目新しいものはありません。しかし、いざ実践できているか、ということになると・・・なかなか難しいものです。

ブレスロー教授の時代（数十年前のアメリカ）と現在の日本社会は明らかに異なっていますが、この生活習慣は直感的に「健康にいい」妥当なものとして普遍性があると思われます。しかし、実践は難しい。実際、現在のアメリカでは日本以上に肥満が深刻な社会問題となっています。この7つの健康

習慣はどれも特別なことではありません。しかし、個人個人の努力だけよりも社会全体として取り組んだほうが効果的ではないか、とも考えられます。未成年者の喫煙、飲酒運転、過剰労働などは問題外ですが、食生活の見直し、公園の整備、散歩や自転車の活用、外食産業におけるカロリーや野菜摂取の適正化など、われわれのライフスタイルを社会全体の流れとしてチェンジしていきたいですね。

#### ブレスローの7つの健康習慣

- (1) 喫煙をしない
- (2) 定期的に運動をする
- (3) 飲酒は適量を守るか、しない
- (4) 1日7-8時間の睡眠を
- (5) 適正体重を維持する
- (6) 朝食を食べる
- (7) 間食をしない

#### ☆ スタッフから ☆



数年振りに田舎へ夏休み帰省しました。丁度、盆の入り、庭のほおずきを仏壇、墓前に手向け、掃除を済ませ、和尚様の御経を聞きながら、線香の香りとともに祖母の懐かしい思い出が蘇ってきました。灯籠を軒に吊るし、明かりを灯します。縁側から涼しい風が入り心地よい気分です。十五日には墓前で爆竹を鳴らし、家族皆で花火をやり、精霊流しで冥福を祈り、再び送り出します。こんな風景がずっと代代続くことを願いたいと思いました。しかし、実際私は三姉妹。皆、嫁に出ています。また、大きな難題が一つ増えました。(看護師 N.N.)

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>