

クリニック通信

はなみずき



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。

インフルエンザの予防接種が10月から始まりました。今年は、従来の季節性インフルエンザA・Bと新型インフルエンザに対応するワクチンになります。13歳以上は1回接種、13歳未満は2回接種です。詳細は受付にご確認ください。



転倒に注意！

寒い季節になりました。つついポケットに手を入れて歩いていませんか？体の動きも鈍くなるこの季節は思いがけない転倒も起きやすくなります。



骨折は要介護状態になる原因の第三位で、その殆どは転倒によるものです。骨折し安静が長くなると、筋力が落ち寝た切りになってしまうこともあ

ります。

それでは転倒を防ぐためにはどうしたらよいでしょうか？

まず第1には、筋力のアップです。日常生活でよく歩くこと、できれば坂道や階段などを上り下りすることが効果的です。家の中で屈伸運動などの体操することもよいでしょう。



第2には、家庭の中の危険を排除することです。転倒は実は家庭の中で起きやすいのです。階段や玄関など段差のあるところには手すりをつける。風呂場など滑りやすいところに滑り止めの工夫をする。敷居やカーペット、電気コードなどは足が躓かないように工夫しましょう。

最後に、睡眠薬など一部の薬は、夜間や日中でもフラツキの原因になることがあります。できるだけ睡眠剤を飲まなくても眠れるように、日中活動量を増やすなどの努力をしましょう。

Dr. みわの一口コラム：記録的な暑さの残したもの



今年の夏の暑さは記録的でした。熱中症で亡くなった方は去年の10倍以上との報道もありました。本当に大変だったな・・・と過去のことのように思っていますが、この暑さが未だに色々と尾を引いています。夏枯れで野菜が高騰して食卓にもやし料理が多くなり息子たちも機嫌が悪いです。一方で、松茸は大豊作で去年の半値以下とのこと（子供は大して好きでないので喜びもしていませんが）。私の最大の関心は来春のスギ花粉が尋常ではない量になりそうということ。あまり考えたくないのに記憶の外に締め出していますが、今から本当に憂うつになります。当たり前ですが、気候は私たちの生活に密接に関係しているのです。せめて早めに花粉症対策をします。



〜〜〜 特集 〜

糖尿病は合併症が怖い！

10月2日（土）に西東京市医師会主催の市民講演会が開催されました。今年のテーマは、

『糖尿病の合併症』

～糖尿病が引き起こすこんな病気あんな病気～

今年の講演会のポイントを簡単にご紹介します。

糖尿病及び糖尿病予備軍の方は年々増え続けています。糖尿病は怖い！というメッセージは徐々に浸透してきていますが、糖尿病のどこが怖いのか？という実感はなかなかわきにくいのではないのでしょうか。糖尿病は、**血糖（血液中のブドウ糖）**が増えることで、さまざまな困ったことが起こる病気です。《困ったこと》が糖尿病の合併症です。この合併症が実に多彩なことが糖尿病の怖さです。糖尿病の三大合併症といわれる**網膜症・末梢神経障害・腎**



症。太い血管の動脈硬化のために引き起こされる**心筋梗塞・脳梗塞・閉塞性動脈硬化症**。命の危険があるだけでなく、失明や足を切断しなければならない、**腎臓透析**をしなければならないなど生活の困難を引き起こす危険が高いのです。

これらの合併症を防ぐには、糖尿病のコントロールをきちんとすること。すなわち**血糖の視標であるHbA1c値を6.5%以下に保つ**ことが必要です。

糖尿病の管理は、薬だけでは難しく、生活習慣を改善する努力が絶対に必要です。よい生活習慣とは、**腹7分目で1日30分以上歩くこと**。

糖尿病になっても、早期に発見しきちんとコントロールすれば合併症を防ぐことができます。

健康診断を毎年受け、糖尿病の可能性ありといわれたら必ず受診してください。

☆ スタッフから ☆



我が孫も早いもので生後10ヶ月となりました。当然ですが可愛いです。3ヶ月頃から始まった予防接種。BCG、3種混合、ポリオ、新しく日本上陸したヒブ、肺炎球菌ワクチン等々。



娘に、「どれから受けたらいいの～」と聞かれます。本人（孫）の負担も大きいし、娘も体力的金銭的に大変そうです。子供が健康にすくすく育ってくれるように予防接種は確実に受けていただきたいと思っています。

（看護師 K.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>