

クリニック通信

はなみずき



- 新型インフルエンザワクチンは、1月18日から、希望するすべての方が接種することができるようになりました。
- 当院では輸入ワクチンは使用しないため、国産ワクチンが使える3月までの接種となります。ご希望の方はお早めにご予約ください。
- 土曜日の予防接種枠は、2月末まで継続させていただきます。宜しくご了承お願いいいたします。



今年こそ禁煙してみませんか！

タバコを「やめたくても
やめれない」方のために
禁煙外来があります。



現在さまざまな禁煙補助薬(ガム、はり薬、飲み薬)があり成果を挙げています。しかし、これらの薬を使っただけで禁煙できるわ

けではありません。それはなぜでしょう。

禁煙が大変なのは、ひとつはニコチン依存のために、タバコが切れるといらいらするなど離脱症状が辛いからです。禁煙補助薬はニコチン切れの症状を軽くし、禁煙しやすくなります。

しかし、喫煙者にはもうひとつの依存があります。それは、喫煙が長年の習慣になり、生活のリズムを作っているために、『一服しないと考えをまとめられない』、『仕事に取り掛かれない』、『食後リラックスできない』などの状態になっているのです。これらを**心理的依存**といいます。禁煙補助薬は、ニコチン依存を軽くしますが、心理的依存を改善することはできません。自分で習慣を変えていく努力が必要です。禁煙外来では、その方法と一緒に考えていくお手伝いをします。生活習慣は人によってさまざまなので、自分にあった方法を見つけることが大切です。

一念発起、禁煙してみませんか？

Dr. みわの一口コラム：知覚過敏の原因は？

昨年末に急に歯がしみるようになりました。初めは冷たい水だけでしたが、そのうち温かいものでもしみるし、いつでもうずくようになります。実は、私は歯医者さんが苦手です。でも、年末年始に悪化したら困るからと、意を決して受診しました。その結果は、虫歯や歯周病はなく、歯の表面が傷ついたことによる知覚過敏でした。歯が傷ついた原因は、なんと『歯磨きのし過ぎ』。人間の身体の中で一番硬いといわれているエナメル質も、何十年も毎日毎日強い力で磨かれれば削れてしまうのですね。その後知覚過敏の原因には、酸性食品のとりすぎがあると知りました。お酢や酸っぱい果物などは当然と思いますが、ワインも同じぐらい酸性だとのこと・・・ もしかしてワインの飲みすぎ！？ 指導された歯の磨き方で、その後知覚過敏はよくなりました。ワインの飲みすぎにも注意します。



～～～ 特集 ～～～

不眠症(2): その対策

眠りたいのに眠れない！

不眠症だから睡眠薬がほしい！という気持ちはわかります。不眠は辛い症状です。しかし、ちょっと待って下さい。睡眠薬には多くの副作用があります。また、薬を飲み始めると習慣になってしまい、薬を飲まないと眠れなくなります。不眠症を良くしたいと思ったら、どうしたらよいでしょうか。今回は不眠症に対する一般的な対処法について解説したいと思います。

まず、心がけていただきたいことがあります。人間は必ず眠ります(起き続けることは出来ないのです)。不眠症を悩みすぎないようにして下さい。悩みすぎて逆に不眠になってしまふなど本末転倒です。

次に、生活のリズムに注目して下さい。身体の中には体内時計があります。これが狂うと不眠症は改善しません。



☆ スタッフから ☆



玄米食にして我が家は、ようやく2ヶ月になる。朝食は簡単にパンだったが、それも玄米食へ！！変化した事は、炊く米が2割減り経済的に。又、食事時間が増え噛む回数が多くなった事だ。噛む事で唾液分泌が盛んになったからなのか、消化も良くなり子供たちの腹痛も減った。玄米食は、ビタミン・ミネラルも含まれ、美容健康に最適♥ そして、噛む行為は脳神経や消化器にも良い影響を与えてくれて感謝だ。子供達が以前に比べ話も良く噛み=咀嚼してくれてお利口になった気がするのは、私だけかも…(笑)。

(看護師 Y. 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

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F
電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187