



3月19日(土)終日および4月16日(土)午後は休診させていただきます。ご了承ください。

1月より禁煙外来を再開いたしました。ご迷惑をお掛けしました。



带状疱疹ご存知ですか？

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルス(ヘルペスウイルスの一種)でおきる病気です。子供のときに水ぼうそうにかかって治ったあとも、実はこのウイルスは神経節の中に潜んでいます。疲れが溜まったり、身体の抵抗力が落ちてくると、じっとしていたウイルスが再び暴れ出して、神経を伝わって皮膚に現れます。これが带状疱疹です。神経痛のようなピリピリした痛みと、赤い発疹(ほっしん)が带状に(神経にそって)広がるのです。たいてい、片側だけに発生します。発疹は、やがて水

疱(すいほう)になり悪化し、最後かさぶたになり、3週間ほどすると治ります。治った後も跡が残ることもあります。発疹は



いろいろな部位に発生しますが、胸や背中がもっとも出やすく、その次が顔、頭です。高齢者や糖尿病の人は、全身に水疱が広がることがあるので注意が必要です。発疹が顔や・耳・首に出た場合、顔の神経がマヒしたり、眼球が傷つくことがあるので要注意です。

治療としては抗ウイルス薬の服用、点滴、塗り薬などがありますが、なるべく早く治療を開始する方が治りが良いの言うまでもありません。带状疱疹が良くなった後に痛み(神経痛)が続く場合があります。特に高齢者に多く見られるやっかいな後遺症です。これに対しては別の対処法が必要になります。



Dr. みわの一口コラム：めざせくびれたウエスト！

どんなにスタイルの良い方でも、中年になるとお腹の周りに贅肉が付きやすくなります。ましてや私のようにもともとずん胴な場合は、年々悲惨な状況になってきました。そこで、1年ぐらい前から骨盤体操をしています。腰を前後左右に振るだけの運動で、それほど大変ではないですが、毎日続けると腰のあたりが多少スッキリします。子供たちには『きもい!』といわれながら、朝晩5分体操しています。飽きっぽい私ですが、こんなに長く続けているのは、運動が簡単で辛いこと・短時間でできることが理由かと思えます。小さなことでも継続すれば必ず効果が出ます。気になるところがあるあなた、レッツ、スタート!!



健診で肝機能障害ありと言われたら？



肝臓は「沈黙の臓器」と言われています(もちろん、他の臓器がおしゃべりするわけではないんですが・・・)。そのように言われている理由は、肝臓の病気になってもはっきりとした自覚

症状がない、ということです。自分では気づかない間に病気が進んでいて、肝硬変や肝ガンといった重篤な事態になるまで、肝臓の病気があるとは思わなかった、という場合もまれではありません。

ですから、定期健康診断や血液検査で肝機能異常を指摘された方は、その原因をきちんと明らかにしてください。ほおっておかないで、「沈黙の臓器」からのSOSを無視しないで下さい。

さて、肝臓の病気にはいろいろな原因がありますが、中でも肝炎ウイルスによる慢性肝炎は最も注意しなければならない病気です。肝炎ウイルスには、いくつかの種

類があります。A型肝炎ウイルスは、食物などで口から感染するものです。B型およびC型肝炎ウイルスは、血液などを介して感染します。このうち最も多いものがC型慢性肝炎で、つぎがB型慢性肝炎です。

特に、C型慢性肝炎は、進行すると肝硬変となり、肝硬変から肝がんが発生しやすことがわかっています。実に、肝がん全体の75～80%がC型慢性肝炎が原因です。

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは血液検査をすれば簡単にわかります。健康診断で「肝機能異常」があると判定された場合に、決して放置しないで再検査を受け原因を明らかにして下さい。

またウイルス肝炎は、通常の日常生活をしている限り、新しく感染することはめったにありませんので、一度検査をしておけば安心ですね。

☆ スタッフから ☆



娘が学年の子供達とドッジボールを始めたのは3年前。私も部活の頃を思い出し、娘とすっかり夢中になり、共に練習。みんなの成長を見ることができた日々は私の宝物となりました。来週最後の大会をむかえます。3年間のおもいをぶつけて！！そして、私は最後の勇姿をしっかりと目に焼き付けてきます。

(受付事務 S.K.)



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>