クリニック通信

はなみずき



年末年始は12月29日から1月3日ま

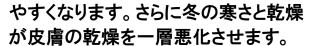
でお休みさせていただきます。

・ 西東京市特定健診実施しています。お
・ 早めにお受けください。インフルエンザ
・

予防接種受け付けており

● ます。

■邪が流行中です。手洗いうがいをしっかりと!



日常生活で皮脂膜を守り皮膚の乾燥 を防いでいくことがかゆみの予防につな がります。

冬の乾燥で悩んでいる方は以下 の点に注意してください。

- ◆ 保湿剤を全身に塗る(特に風呂上 り)
- ◆ 長風呂・熱い風呂は避ける
- ◆ タオル(特にナイロンタオル)でごし ごしこすらない
- ◆ 石鹸は低刺激のものをすくなめに
- ◆ 部屋を加湿する
- ◆ 電気毛布やこたつはなるべく避ける
- ◆ アルコール・香辛料はなるべく避ける



乾燥肌によるかゆみは予防できます。 それでも湿疹になってしまった場合に は、軟膏や飲み薬で治療します。早め に医療機関に受診しましょう。

乾燥肌ではありませんか??

寒くなり空気が乾燥してくると肌が力 サカサして痒くなる。そんな悩みを抱え ている方は多いと思います。これは乾 燥肌(皮脂欠乏症)によるものです。皮 膚表面には皮脂膜があり、乾燥から皮 膚を守っています。これが減ると、肌が 刺激を受けやすくなり、かゆみを感じる ようになります。悪化すると皮膚が炎症 を起こして皮脂欠乏性湿疹になります。 加齢とともに皮脂の分泌が減り乾燥し

Dr. みわの一口コラム: 親孝行は難しい!

今年の年頭の抱負に『親孝行』を上げました。1年を振り返って、甘く見ても合格点には達しません。年齢を重ねるほど、頭も体も使わないと衰えます。最近とみに衰えを感じるからこそ『もっと歩いたほうがいい』『寝てばかりいないで』が多くなってしまいます。少しでも前向きになるように優しい言葉づかいで、できたことを褒めなければと思っています。でも、ちょっ

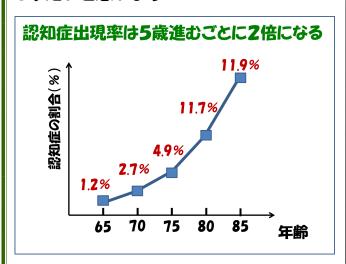
としたことで『大変だ』というのをきくと、「同じ年齢で病気で体の不自由な 患者さんも毎日頑張って運動しているのに・・」と、歯がゆい気持ちでつい声 を荒げてしまいます。やる気がないのだから仕方ないんだと思う時もあります が、先日母が、石原前都知事に触発されて『私ももっと頑張らなければ』とつ ぶやいていました。その意欲が続くように何とか手助けしていきたいです。



特集

認知症から脳を守る:その方法とは(その1)

認知症になりたくない、多くの方が考 えることです。現在、「認知症を予防する 方法」についてのさまざまな情報がマス コミやインターネットで流されています。 その中には明らかな根拠のないもの(と いうか医学的根拠がなく荒唐無稽なも の) も多く含まれている気がします。 そこ で、認知症を予防する方法について考え てみたいと思います。



認知症を予防するには、認知症にな りやすい要因を極力さけることが大切 です。図は認知症になっている方の割 合を示したものです。65歳から70歳 までの方の1.2%が認知症を発病して います。この割合は85歳以上だと 11.9%に増加します。図でわかります ように、認知症を発病する割合は、年 齢が5歳すすむごとに、だいたい2倍 に増加します。

これは、年齢(加齢)が認知症の発 病と深い関係にある、ということを示し ています。しかし、「長生きすれば認知 症になる」と即断しないでください。高 齢になることが認知症の最大の要因 であるといっても、いつまでも(脳が) 若々しい場合はありえるのです。

次回は、脳の老化について考えてみ たいと思います。

☆ スタッフから ☆

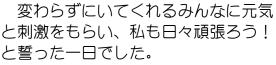


先日、毎年恒例の高校時代の部 活の集まりがありました。今年は 話題の東京駅集合。美味しい食事 をいたきながら近況報告。会えば すぐに、○十年前あの時と同じ光 景。食べて、しゃべって、大笑い



して、幸せな時間はあっという間です。東京駅をバックに

記念写真をパチリ。



(受付事務 S. K.)





みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

042 (438) 7188 FAX

042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。

http://www.miwaclinic.net