

医啓会だより

冬号

発行元
医療法人社団医啓会
発行責任者
松本 正道
発行日
2020年12月1日
VOL. 8

いよいよ師走になりました、今年もあとわずかですが体調はいかがでしょう？
これからが寒さ本番!!、健康に留意し心身ともに明るいお正月を迎えましょう。



冬期には感染性胃腸炎が流行します ノロウイルス胃腸炎に注意を!!

感染性胃腸炎はウイルスに感染することで発生しますが、予防接種はありません。感染経路と予防方法をしっかり理解し予防に努めることが大切です。



松本ホーム
メディカル
クリニック
院長
西田 和之

毎年11～2月頃はノロウイルスによる胃腸炎が多くなります。特に抵抗力の弱い高齢者や乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。ノロウイルスは感染力がとても強く、少量のウイルス(100個以下)でも発症します。おかしいと思ったらすぐに受診しましょう。

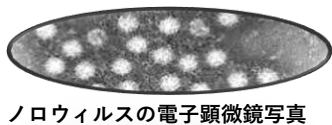
【感染経路】

【予防方法】

① 人から人へ	→ うがいと手洗いの徹底
② 食品から人へ	→ 食品の加熱、消毒
③ 人から食品を経て人へ	→ 食品取扱者の衛生管理

【症状】

吐き気・下痢・腹痛
嘔吐・軽度の発熱など



ノロウイルスの電子顕微鏡写真



※ 嘔吐や下痢で脱水症状を起こす場合がありますので、
しっかりと水分を補給しましょう。

心筋梗塞・脳卒中は血栓の病気です 寒い冬には特に注意が必要です

日本人の病気死亡原因の第2位は「心臓疾患」、第3位は「脳血管疾患」です。日頃から健康管理に気を付けることや定期検査による早期発見が大切です。



心筋
梗塞

脳
卒中



このような症状がでたら
すぐに受診しましょう

- 急に呼吸困難になったり冷汗が出る
- 胸に圧迫感や激しい痛みを感じる
- 脈が速くなったり遅くなったり飛んだりする
- 急な意識の低下や喪失
- 手足がしびれたり動きにくい
- 体が傾いたりまっすぐに歩けない
- 突然の頭痛や嘔吐がある
- 物が二重に見える
- 言葉が話しにくい

【主な原因】

【主な危険因子】

動脈硬化

・高血圧症・脂質異常症・糖尿病
・高尿酸血症・肥満・喫煙

※ 入浴時・夜間のトイレ時など急激な温度の変化による発作《ヒートショック》に注意しましょう。

お知らせ

年末・年始 休診のお知らせ

松本クリニック、松本ホームメディカルクリニックは

2020年12月30日(水)から2021年1月4日(月)まで

休診とさせていただきます

※29日(火)は混雑が予想されますので、お早めにご予約下さい。
※お薬のご予約はお早めにお申し出ください。
※期間中ご不便をおかけいたしますが何卒ご了承くださいませ。





町医者をつぶやき

NO.6



認知症を予防するために できる 当たり前のこと

医療法人社団医啓会理事長
松本クリニック院長 松本正道

認知症が急増するわが国において、認知症の増加が国家存亡の危機といわれる現代にあっては、予防的観点からの施策がもっと強調されてよいと思います。

認知症が減少したとする報告に共通する要因は、心血管病（虚血性心疾患や脳卒中）の予防、すなわち血管性危険因子：高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病のコントロールです。

米国国立衛生研究所の報告でも、心血管病の治療および研究がアルツハイマー病も含めた認知症の予防に繋がるだろう、と述べています。心血管病のリスク管理は軽度認知障害（認知症予備軍）から認知症への進行を5年間で約40%減少させることが知られており、これはまさしく健康寿命が伸びることにつながります。ここにこそ認知症制圧の糸口があるように思います。

生活習慣病を背景に、狭心症、心筋梗塞を経て行きつく終末像が心不全であると考えれば、認知症は、一過性脳虚血発作、脳卒中を経て行きつく脳疾患の終末像と言えます。再生医療などで心不全や認知症を治す究極の治療への研究は続けられる必要はありますが、終末像となればその治療法は限られるというのは誰が考えても明らかなことです。



「人は血管とともに老いる」という老年期疾患の現状から、認知症に心血管病が関与していることは明らかなことです。「栄養が行かなくなれば神経細胞の働きは悪くなる」のです。

認知症の中でアルツハイマー病があまりにも注目されてきた結果、認知症への血管病の関与は軽視されてきたように思います。今ここで世界の研究の結果に従って、認知症予防のために心血管病のコントロールをもっと真剣に考える必要があります。



しばしば見られるのは「認知症という診断がつくと、なすすべがなく進行は避けられない」とあきらめてしまうことです。80歳以上の認知症患者の実に8割以上が脳血管障害を併発しているという米国の研究発表があります。認知症の血管性危険因子（高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙）にきちんと対処しないとでは、2年半後に大きな差が生じるというフランスでの報告もあります。したがって認知症と仮に診断がついても、それは、「あきらめるにはまだ早い」のであり、適切な血管性危険因子の管理は認知症の悪化を遅らせることができるのです。

英国の国民保健サービスでは、認知症と心血管病が歯車でつながっているという印象的な図を国民への啓発に使っています。

私たちも「認知症予防のためにできる当たり前のこと—高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病コントロール」を真剣に考えてみましょう。それが国家存亡の危機を解決するための即効薬となるのです。



自分自身と家族と 検査のおすすめ 大切な人のために

血液検査



人間の体中を流れる血液は体調不良や体の異常に敏感に反応、肝機能、腎機能、脂質、糖代謝などいつでも簡単に検査できます。年に1～2回は受けましょう

内視鏡検査



胃や大腸などの消化器を、内側から直接観察し、病気の有無・種類・重症度・良性か悪性かなどを鑑別します。当クリニックでは胃カメラ・大腸カメラともに、細径で明るく観察力の高い内視鏡を使用しています。

CT検査



- 各種臓器の形態異常を断層画像化し診断します。
- 頭部、腹部(胃・腸・肝臓・副腎・脾臓・胆のうなど)、四肢(骨・関節・脊椎)など
- 癌の早期発見にもお奨め。

ピロリ菌検査



ピロリ菌は胃の粘膜に棲みつく細菌で、胃炎・胃潰瘍や胃癌の原因となります。服薬により除菌できます。

認知症検査

松本クリニックは

**認知機能検診実施医療機関に
指定されています**

早期発見・早期
治療が重要です



心電図検査



心肥大や先天性弁膜症などの診断、また不整脈の診断は心不全・心筋症・狭心症・腎疾患の発見や予防につながるなど、健康管理上で重要不可欠な検査です。

お気軽にご相談ください