

1月末から、寒さは少し和らいでいます。しかし油断は禁物、また気温が下がるようです。胃腸炎に加え、インフルエンザも猛威をふるいはじめています。「手洗い」の徹底が大事ですね。

一年でもっとも厳しい寒さの二月を迎えました。皆さん、お変わりありませんか？ノロウイルスと思われる胃腸炎の方は依然多いです、インフルエンザもA、B問わず、毎日のように患者さんが来られます。さらに、例年なら、こういった感染症がおさまったところからはじまる花粉症の方も、すでに目のかゆみや鼻がつまるといった症状を訴えておられます。備えあれば憂いなしです。手洗いと早寝、今一度見直しましょう。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

2月の診療日の変更はありません。

2. インフルエンザの予防接種のこと

インフルエンザの予防接種は3月末まで積極的に予防接種をお勧めしています。予約なしでOKです。

3. 特定健診のこと

今年度の特定健診の期限は、**3月末**です。机の引き出しにしまったままになっていませんか？お電話でご予約をいただき、受診票と健康保険証をもって、窓口にお越しください。

私たちの新年の抱負(その2)

松本 治代子(まつもとちよこ)：昨年は、屋久島の縄文杉や太鼓岩に行くために、ウォーキングや近場の山に登ったりしてましたが、屋久島から帰ってから、全く体を動かしてなかったので、また今年も何か目標を立てて、体を動かすことを始めようかと思えます。次は・・・富士山かな。何かアドバイスがあれば教えてください(私、初心者です)。

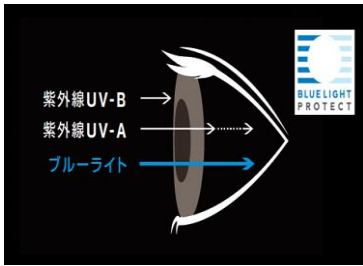
塩野 奈緒美(しおのなおり)：昨年はミタクリに出会うことができ、充実した一年になりました。採用していただきありがとうございました！看護学校で一番最初に教えられたことは、人間は『よく生まれ、よく育まれ、よく働かせられ』で生きているということでした。例え、五体満足でなくても、生まれたことがすばらしい、一人では生きられない、まわりの人に支えられて生きているという意味です。ミタクリで働いていると、この言葉を思い出します。私もミタクリのスタッフや患者さん、家族に支えられています。そして私も支えられるだけでなく、周りの人をささえていけるように頑張っていきたいと思えます！

【ミタクリ歳時記 ことりの学校 鳳版 男性の居場所】

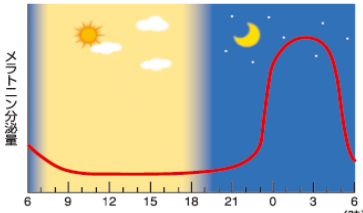


皆さんは、2007年問題をご存知ですか。1947年から49年にかけて生まれた団塊の世代の方々が定年を迎え、どうこれからを過ごすか？でした。しかし実際は65歳まで仕事を続けられる方が多く、2007年問題は、実は今が本番なんです。朝日新聞が「夫在宅症候群」をとりあげ、毎日新聞が「わしも族(お前、どこ行くねん？何、買い物？ほな、わしもついて行くわ)」を解説したのもこの頃からでしょうか。いまや、50歳の女性が多様な症状を訴え、血液検査や画像で何の問題もないとわかれば、ご主人の年齢や家庭状況を考える事は当たり前前のことになりました。ただ、女性の方も、ストレスのもとが夫(の世話)とは自覚してなくて、身体のどこかが悪いはずと思って受診されるわけです。昔の男性は口を開くのは「メシ、風呂、寝る」だけ、女性は「はい」のひと言でしたが、よくそれで通用したと思えます。表向きは偉そうにしてるけど、実は小心で、奥さんがいなければ何もできません。この私も他人ごとではありません。私の世代向けに朝日新聞で1月31日に「好好爺、いずこ」、2月2日には「(Re)ライフ 定年後の地域デビュー」と立て続けに取り上げられました。これから私も同年代の仲間として、前期高齢男子(目前)に向けて、ここで様々な提案をしていこうと思えます。武蔵野大学大学院の川村匡由先生も「55歳から60歳までに仲間をつくっては！」と提案されてます。私は、ちぐさのもりで、ことりの学校として「鳳版 男性の居場所を考える会」まずは仲間づくりの企画を考えたいと思えます。ご意見をお聞かせくださいね。

【欣子先生の診察室だより】



(A)



(B)



(C)

今のはやりはインフルエンザ。“〇〇さんからうつされた～！！”という人がほとんどですが、実は“うつされる”ほうにも原因があるんですよ。まずはウイルスを身体に入れないための「手洗い・うがい」そして侵入してきたとしてもやっつけられる自分の免疫力をしっかり持っておくということです。そのために大事なことは、まず「睡眠」。うちのクリニックでは、毎日の診察で“はよ寝ましょね～”とお伝えしています。良質な睡眠がとれないと、血糖も血圧も上がることは証明されていますし、その上粘膜や皮膚の乾燥がおこります。風邪にもかかりやすくなります。じゃあ良質な睡眠って？

最近、私たちが問題だと思っていることは夜に明るい光をたくさん浴びていることです。

今年の年末年始をウズベキスタンの砂漠の移動式テント（コルタ）で過ごしましたが、電気がないので夜は真っ暗です。部屋の中もほんの小さな明かり一つ。日本に帰ってきてこんなに明るかったんだと再確認しました。人類の歴史上夜にこれほどの光を浴びているのはたった50年程度でしょう。それが人間の身体を大きく変えて

いくのではと危惧しています。不眠を訴える方に、“じゃあ寝るまでなにしてる？”と聞くと、たいがいTV・パソコン・スマホの答えが返ってきます。そのすべてがLEDなのですが、実はその白い光の中にたくさん含まれる青い可視光線（ブルーライト）（図A）が私たちが眠りに誘うメラトニン（図B）の分泌を抑制する働きがあるのです。ブルーライトすべてがいけないのではありません。朝に浴びるブルーライトには目覚めさせる働きがあり、夜に大量に浴びることが問題なのです。脳はいつまでも夜であると認識できないので体内時計が崩れていきます。この時代、パソコンなど便利なツールを捨てることはできません。上手なつきあい方をしていきましょう。

夜、部屋の照明は一ランク暗くして。LEDを使うならブルーライトをカットした、桜色のLED(写真C)がでているそうです。できる限りパソコン・スマホは夜ではなく朝にしましょう。十分顔から距離をとって必要ならばPC用眼鏡の着用も。睡眠によって私たちは身体をリセットしています。一日の使い込んで傷ついた身体を修復する、薬にできない大切な働きをします。まだまだ寒く夜が短い今だからこそ、眠りを大事にしてくださいね。

【外来担当医一覧 2014年2月現在】

予約電話番号：072-260-1601

| 診察受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|-----------------|----|
| 午前 (9:00-11:00) | 巽 | 三谷 | 巽/三谷 | 巽 | 巽/三谷 | 三谷 |
| 午後 (14:00-16:00) | 巽(予約) | 巽(往診) | 巽(予約) | 巽(往診) | 巽(予約) 三谷(往診) | |
| 夜診 (16:30-18:30) | | 三谷 | 三谷 | | 三谷 | |