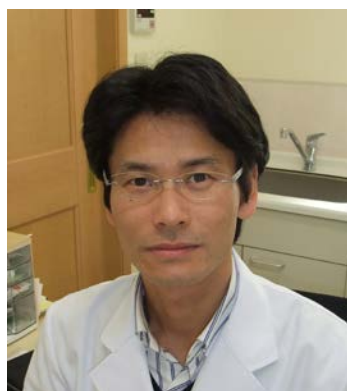


よつば通信

2012 6号

清家クリニックニュースレター



こんにちは。院長の清家正弘です。今年の冬は各地で大雪が降り、東京もいつにも増して本当に寒かったですね。ようやく冬ももうすぐ明け、暖かい春はもうすぐそこまできています。

この春で、叔父の芦荻医院を引き継ぎ私がクリニックを始めてから5年がたちます。この5年間で様々な患者さまとの出会いを通し、人の温かさや優しさを実感し、この街で自分の仕事が出来ていることを感謝しております。これからも出会いを大切に、初心を忘れず、皆様により良い医療を提供できるよう精進して参ります。どうぞよろしく願いいたします。

【ホームページ(www.seike-clinic.com)をリニューアル致しました。】

このたび、当院のホームページを全面的にリニューアル致しました。皆様にわかりやすく、濃い内容で少しでも当院の雰囲気伝われば、と思っております。また診療時間の変更や区健診・予防接種といったお知らせも常時ホームページに発信していく予定です。ご覧になれる方は是非参考にしてください。

何かご意見がございましたらお知らせ頂ければ幸いです。

病気のまめ知識

～知っていますか？本当は怖い動脈硬化症～

あなたは動脈硬化症をご存じですか？動脈とは心臓から送り出される血液を全身に運ぶパイプのような血管のこと。ただ単に血液を運ぶだけでなく、状況に応じて心臓に押し戻すなどポンプのように効率よく運ぶ作業を行っております。動脈硬化症とは、その動脈が硬くなること。動脈が硬くなると血液をうまく送り出せず、身体に様々な負担をかけてしまいます。

動脈が硬くなると・・・

心臓に大きな負担がかかる	心肥大・心不全・高血圧
臓器・組織が正しく機能しなくなる	心筋梗塞・狭心症・脳梗塞・
臓器・組織が壊死する	下肢閉塞性動脈硬化症
血管が破れやすくなる	くも膜下出血などの脳出血

～血管年齢を測定しましょう～

様々な症状を引き起こす動脈硬化症ですが、一番恐ろしいのは「気づきにくいこと」です。自覚症状が出たときには、すでに重傷化している人が多いのが事実です。手遅れにならないように普段から血管の状態をチェックすることが大切です。

当院で行っている **CAVI(キャビィ)検査**では簡単に動脈硬化症の検査ができます。この検査では、仰向けに寝た状態で両腕、両首の血圧と脈波を測定します。時間は5分程度、痛みもなく、血圧測定と同じ感覚でできる検査です。この検査では次の3つを測定します。**動脈の硬さ・動脈のつまり・血管年齢**。同じ性別、同年齢の健康な方の平均値と比べることで血管年齢がわかります。血管年齢の高い方は動脈硬化症の進行が早いと考えられます(予防方法については次号に詳しく載せる予定です)。

是非早めのチェックを行い生活習慣病の予防と治療を行いましょう。

🍀 今年の花粉症は？ 🍀

暖かい春が待ち遠しいとはいえ、花粉症の方にとってはちょっとつらい時期でもありますね。2012年春の花粉飛散時期は例年並みかやや遅くなる見込みです(東京では2月中旬頃でしょう)。今年は例年の60~70%程度といわれています。但し、症状を発現するには十分な飛散量となりますので、やはりしっかりとした花粉症対策が必要になります。

予防策としては、

- ・ 毎日の花粉情報に注意する。
- ・ 花粉飛散時はできるだけ窓を開けない。
- ・ 外出時はマスクやめがね、コートなど、花粉を身体につけない工夫をする。
- ・ 帰宅したら衣類の花粉を払い落とし、洗顔やうがいを行う。

お薬の治療法などについて、気になる方は是非ご相談ください。

🍀 ワクチン予約に関するお願い 🍀

当院では患者様に予約を頂いてからワクチンを取り置くシステムとなっておりますが、保管スペースやワクチン使用期限の関係でワクチンのお取り置きは接種予定日から一ヶ月とさせて頂いております。連絡がない場合はワクチンが他の方へ回ってしまう事もございます。もし、やむをえず延期する場合は必ずお電話にてご連絡をお願い致します。又、DPTなど続けて打つワクチンは回数分まとめて取り置くことも出来ますので、何回目のワクチンで何本希望か、をお知らせ下さいませようをお願い致します。



小さなお子様をお連れの患者さまへ

このたび小さなお子様が靴を脱いで自由に遊べるようにキッズスペースを設けました。

おもちゃ・絵本の汚れが気になる方は消毒アルコールをご用意していますのでご自由にお使いください。またご使用になったものは次のお子様楽しく遊べるためにも元の場所へとお戻しください。

また、トイレにはおむつ交換台をご用意しておりますので自由にご使用ください。授乳、その他お手伝いが必要な方はお気軽にスタッフまでお声掛けください。



皆さまからのご意見、ご要望をお待ちしています

気になる病気や健康のこと、聞いてみたいこと、知りたいことなどがありましたらどしどしご要望をお聞かせ下さい！ポストは入り口横（空気清浄機上）にございます。

皆さまから頂いた貴重なご意見は、今後のクリニック作りに役立てていきたいと考えております。



清家クリニック

内科・消化器内科(内視鏡)・循環器内科・小児科

tel.03-3831-2438

診療時間

9:00~12:30

15:00~18:30

月 火 水 木 金 土 日

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

〒113-0034 東京都文京区湯島3-38-13 坂東ビル2F