



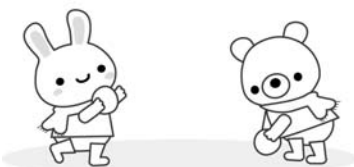
全部、雪のせい(にしたい)ですね

医師 一岡 慶紀

二月になりました。一月には、それまでウンともスンとも言わなかった雪が、例年のない勢いで降り続き、雪かきに追われた方や、職場・学校への通勤に苦慮された方も多かったのではないかと思います。私も、いつもより一時間早く自宅を出た結果、いつもより三十分遅くついてしまったり、職場の雪かきで上半身が筋肉痛となったり、散々でした。

雪が降ればインフルエンザが流行り出す。そんな言葉が頭に浮かぶくらいに、先月からインフルエンザが流行ってきています。猛威を振るった昨年に比べると比較的緩やかではありますが、東近江圏域でも学級閉鎖になっている所がポツポツと出てきています。外来をしていても、日に数人はインフルエンザの患者さんを診ます。インフルエンザの迅速検査や抗インフルエンザ薬については、その特性をお話すると希望されないう事が多く(鼻から喉の奥をグリグリ、痛いですね)、そういうえば、今シーズンに入ってから殆ど行っていないです。勿論、患者さんや家族それぞれに事情がありますので、その時点で最善と思われる方法を相談し、迅速検査や抗インフルエンザ薬の処方を行う事もあります。

弓削メデイカルクリニックには様々な患者さん向けの、非常にわかりやすい、便利なパンフレットが常備してありますが、インフルエンザについても同様で、パンフレットに記載してある内容が分かりやすいので、一部追筆して掲載させていただきます。



①インフルエンザの検査は、「インフルエンザでない」事を診断出来る検査ではありません。偽陰性と言ひ、本当はインフルエンザにかかっているのに検査で陰性になる方が三割程度出てしまう検査だからです。そのため、仮に検査で陰性と出ても、周囲の流行状況や症状の出方、診察の結果などからインフルエンザと診断する事も多々あります。



②抗インフルエンザ薬がなくても、インフルエンザは治ります。正確には、気管支喘息や心不全などの持病をお持ちの方、乳児・妊婦・高齢者など、一定の危険因子に該当する方については、重症化を予防する効果が確認されていますが、それ以外の健康成人においては、発熱の持続期間をおよそ半日減らす効果しか期待できないとされています。少なくとも、一般にイメージされているような、『症状がすぐに良くなる』という薬ではありません。また、副作用として、嘔吐下痢などの胃腸症状が起こる事があります。

③最も重要な事は予防することです。それは、インフルエンザの予防接種を家族や職場の皆さんで受ける事(受験生であれば、家族が持ち込んでしまわないように、接種可能な家族全員が受けるなど)であったり、罹った人がマスクをする事であったり、手洗い(アルコールなどでの手指消毒でも代用可)をしっかり行う事だったり、加湿だったりします。

以上ですが、参考になりましたでしょうか。それでは、残りのシーズンも、雪やインフルエンザに負わず、健康にお気を付けてお過ごし下さい。

## 握力と認知症

看護師 宮井 由里子

これまでも糖尿病や心臓病を患っている人は、認知症になりやすいことが知られていましたが、握力が弱い人も認知症になりやすいことがわかってきました。脳卒中の経験がある人はない人に比べ、認知症のなりやすさが二・六倍高く、糖尿病、心臓病の持病がある人では、それぞれ一・七倍、一・五倍高いそうです。また握力が二十六キロ未満の男性や十八キロ未満の女性も認知症のなりやすさが二・一倍と高いそうです。

人間は「舌」と「手」に「神経細胞」がたくさん集まっています。(神経細胞とは、脳が取り入れた情報を他の細胞に伝える働きと、情報の処理を行う細胞です。神経細胞のおかげで記憶の想起へ思い出すこと。前にあった事を、後になって思い起こすこと)ができます。ただ目で文字を読むより、書いて手を動かした方が、より神経細胞を使い、記憶として定着しやすいという事になります。握力と認知症の関係ははっきりしていませんが、高齢になっても、力強い手を維持し続けることで、神経細胞も活発になっていくかもしれません。人間は手で物に触れることで「熱い」「冷たい」といった刺激に対して正確に知覚することができます。手は刺激を受け取りやすい部分。その刺激は脳に送られて、脳が物事を判断します。手は大事な体の一部です。



握力を鍛えましょう。お風呂の中で手をグーパーグーパーとくりかえします。お風呂の中の水圧を利用したトレーニングで、ただ空中で手を握って広げ手を繰り返すより抵抗力があるのでトレーニングになります。ゴムボールがあれば使ってみましょう。ゴムボールを力を入れて握る↓力を抜いてボールの反発で元の位置↓力を入れて握る↓力を抜いて…とくりかえします。ただ単にグーパーではなく(握る、緩める)と一回一回声を出して行うとより効果があります。単純で簡単な方法ですが、それがよいポ

イントです。あまりにも大変な方法ではやってもらえませんし、続けてもらうのは難しいです。はて、自分の握力はどれくらいかな?クリニックでも簡単に測定できます。看護師に「ご相談ください。使われない筋肉は日々失われていきます。トレーニングの目的は、認知症予防です。握力低下が認知症につながる。それを意識してください。」



### \*お知らせ

#### 医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。  
ご迷惑をお掛けしますが、あらかじめご了解お願い致します。

雨森院長 三月六日(月) 十一時三十分以降

三月十三日(月) 十一時三十分以降

中村琢弥医師 三月四日(土)、

三月二十一日(火)、

二十四日(金)

蒲池医師 三月九日(木)～十一日(土)

三月十七日(金)～二十三日(木)

辻岡医師 三月十七日(金)～十八日(土)

中村郁恵医師 二月十三日(月)以降

陌間医師 二月二日(木)、三月九日(木)

西川医師 三月十八日(土)

#### 職員募集のお知らせ

看護師・医療事務・介護職員を募集しております。

弓削メディカルクリニックの仲間として一緒に働いてみませんか?

詳しくはお電話にてお気軽にお問い合わせください。

担当 雨森 千恵美

電話 (0748)・57・1141

