

たまくり通信

7月号

たまくり、1周年を迎えました！！



たまつくりクリニックは、おかげさまで7月1日に開院1周年を迎えることができました。これからも皆様の健康を守るため、スタッフ一同力を尽くしていきます。これからもどうぞ宜しくお願いいたします。

さて、当クリニック玄関に新しい緑の仲間たち(左2つ)がやってきました。写真にてご紹介いたします♪



夏バテに気を付けましょう

夏バテ症状として食欲不振や疲労感、他には吐き気、熱っぽさ、頭痛、めまい、胃もたれ、下痢、冷えなどがあります。夏バテを防ぐには、以下の4つの問題を解決することが大切です。

- ① 室内・室外での過ごし方
こまめなエアコン調整/風向き調整/上着を羽織る
こまめな水分摂取/冷たいものを一気に飲まない
- ② 睡眠のとり方
ぬるめのお湯に浸かる/頭を冷やして寝る
- ③ 運動する
- ④ 食事に工夫
良質なたんぱく質と高ビタミンをとる 例 梅干し/果物/にんにく/ウナギ



健康名言録： 毎日持続的にやるのが、一度で一気にやることよりもまえる。



原因のわからない胸の苦しさをかかえていませんか？

更年期世代の女性に多い 微小血管狭心症



微小血管狭心症とは？

狭心症という病気は、一般的には心臓を栄養する冠動脈という血管の動脈硬化により、血管の内腔が狭くなり胸痛を起こす病気です。この病気は主に目に見える太さの血管に動脈硬化性変化が起こります。

これに対し微小血管狭心症とは、直径が100 μ m以下の微小な冠動脈の機能の異常によっておこるものです。

原因は？どんな人がなるの？

この病気の原因はまだはっきりわかっていませんが、血管の最も内側にある血管内皮という膜の障害が病気の主体と考えられています。

70%は女性であり、年齢は40代後半から50代前半に多いです。

女性ホルモンの関連が知られており、そのため更年期世代の女性の方に多くなっています。喫煙や寒さ、精神的ストレスなどがきっかけになることも知られています。

どのような症状が出るの？

狭心症の典型的な症状は左胸の数分の圧迫感、締め付け感ですが、微小血管狭心症では息苦しさ、吐き気、胃痛、背中への痛み、動悸など症状は様々で、時間も数分ではなく数時間に及ぶこともあります。

一般の検査では全く異常が出ないことも多いため、知らなければ診断されず精神的なものにとられてしまう可能性があります。

治療法は？

微小血管狭心症の多くは、カルシウム拮抗薬というお薬に反応が良いと言われています。それでも症状がなかなか収まらない場合には、さらに強化した内服治療や、診断の見直しが必要になります。

その後、心筋梗塞や脳血管の病気を起こすことは少ないといわれていますが、中にはこれらの病気へ発展するリスクの高い患者さんもおられますので、要注意です。

予防法は？

前述の血管内皮の障害は、高血圧、脂質異常症、糖尿病、メタボリック症候群などが原因となると言われていますのでこれらを予防するための生活習慣が大切です。また大量飲酒や喫煙をしないこと、ストレスをため込まないことにも注意しましょう。

あてはまる症状や気になることがあれば、お申し出ください。

狭心症に関する詳細は、HPの「虚血性心疾患」のページをご覧ください。



＜所在地＞ 大阪市東成区中道3-16-15
ソレアード玉造1F

＜診療時間＞ 予約優先制
9:00~12:30, 16:00~19:00

※皮膚科は水曜日10:00~12:30のみ
※休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

＜電話＞ 06-6972-0316