

山田クリニック ぽすと

平成27年 1 月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-yamadacl.com>

診察室から

明けましてしておめでとうございます。この原稿は、1月2日の朝に書いておりますが、私の家の周りも昨日からの雪が10センチ以上積もっております。元旦からこの調子ですと、今年も異常気象が続くかもしれません。さて、本題に入ります。今回は認知症と物忘れの違いです。高齢（70歳以上）になると、だれもが物忘れが増えたと感じ、周りからも『また、忘れていた』といわれることが多くなります。こういったことがアルツハイマー病などの病的な認知症の始まりである可能性は少ないと思います。歳をとって物忘れが増えることは、顔にしわが増えることと同じように、正常な老化現象の一つです。なかにはいくつになってもしっかりとる方もおられますが、そういった方は例外と考えるべきです。では、正常な物忘れと認知症の物忘れはどこが違うのでしょうか？ これに関してはいろいろな意見がありますが、私は『物忘れがあること』を自分自身がわかっている間は老化に伴う物忘れであり、『物忘れがあること』を自覚しなくなり、他人から物忘れを言われたときに否定するようになれば認知症による物忘れと考えています。次回は認知症の検査と診断について説明します。

健康コラム

体温について

私たちの身体は、常に一定の温度に保たれています。これを「平熱」と言って、一般的には36～36.5℃と言われております。でもこの平熱には個人差があります。同じ人物でも時間や活動状態、また、測定する場所によっても違ってきます。1日の熱の変化は、通常1℃以内。それ以上だと「発熱」になります。

1日の変化

起床時は低く、その後徐々に上昇。午後3時頃をピークに徐々に低下して午前2時頃が最も低くなります。だから、体温の状態を正確に知ろうとする場合には1日4回程度の検温が必要なのです。

活動による変化

食事や運動、入浴などで、体温は上昇します。検温をする場合は、その後30分程度経ってからが望ましいでしょう。

測定場所による差異

私たちが検温する場合、腋の下、口の中（舌下）、耳の中（鼓膜面）の温度を測るのが一般的ですが、温度の高さは腋の下<口の中<耳の中となっております。このうち、体内の温度を比較的正確に反映しているのが、耳の中の温度なのです。

コーヒブレイク

初詣

元々は「初籠り」と言われる風習で、大晦日から元旦にかけて祈願のために社へ籠るというものであったが、やがて年籠りは大晦日の夜に行う「除夜詣」と元日の朝に行う「元日詣」の2つに分かれ、そのうち後者の元日詣が今日の初詣の原形となったとされている。また同様に、除夜に参拝して一旦家へ帰り、新年を迎えた後にもう一度参拝へ訪れる事を「二年参り」というが、これについては大晦日の午前0時を境に参拝する事を指しても用いられる。

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山田	吉田	山田	山田	山田
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	×

午前診察 9:00～12:00 休診日：日曜・祭日

午後診察 4:30～6:30

ご連絡

いよいよインフルエンザの流行る季節です。

手洗い、うがいなどでしっかりと予防に努めて下さい

