

クリニック通信

はなみずき



診療待ち時間の短縮、院内感染の予防を目的として、**完全予約制を導入**しています。**来院前に電話予約**をお願いいたします。

新型コロナ肺炎対策のため、風邪等の方の診察は12時-12時半と17時半-18時に限らせていただきます(受診前に必ず電話で連絡・相談してください)。

**発熱の時はまずかかりつけ医に電話**

例年冬には風邪やインフルエンザが流行する季節になります。今年は新型コロナ感染の危険もあり、発熱など風邪様症状の患者さんの診察には細心の注意が必要です。新型コロナ治療を受け入れている病院の負担が増えないように、この冬はまずかかりつけ医で発熱患者さんの相談を受

けることとなります。当院では、発熱外来の時間を設定しておりますので、当院で対応可能な場合にはその時間にご来院いただき診察や可能な検査をします。(新型コロナの唾液PCR検査も可能です)別の検査が必要な場合には、適切な病院を紹介いたします。

まずお電話で相談いただき、必要な問診をさせていただきます。ほかの患者さんとの接触をなくすため、来院時間を細かく指定させていただきますが、来院後外でお待ちいただくこともありますのでご了承ください。

発熱・咳・鼻水・下痢・嘔吐等感染症が疑われる症状の方は直接受診させていただいても診療はできません。**必ず前もってお電話いただきますようお願いいたします。**

受診時にはマスクの着用をお願いします。

**Dr. みわの一口コラム：久しぶりのサイクリングで気分転換**

新型コロナの外出自粛や真夏の猛暑、さらには秋の長雨と休みにハイキングやサイクリングができない日々が続いていました。天候が回復し、早速サイクリングに出かけてきました。自宅から、できるだけ通ったことのない道を南へ南へと走ります。小さいけれど風雅な公園や静かな並木道などに心躍らせながらたどり着いたのは多摩川土手。多摩川上流には何回もサイクリングしているので下流に向かって走りました。多摩川を渡ればそこは川崎市。川崎大師にお参りして帰ることにしました。初詣の時期には100万人以上の参拝客があるとの事ですが、今は混雑はありません。七五三のお参りの家族連れに交じって参拝してきました。願い事は皆それぞれでしょうが、おそらくほとんどの人が『早くコロナが収まりますように!』と祈願していると思います。大師様どうぞよろしく願いいたします。久しぶりのサイクリング、とても楽しく足は少し疲れましたが心は軽くなりました。



新型コロナに負けずに冬を乗り切ろう

気温がさがり冬が近づいてきました。風邪をひきやすい季節ですから健康管理が大切です。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症を避けるためにも、手洗いやうがいを励行してください。当たり前のことですが・・・免疫力を維持するために規則正しい生活を心がけていただきたいと思います。

特に高齢の方は以下のことに留意した生活をお過ごしください。

・運動をする。動かない時間を減らす。

人混みを避けつつ（一人で、または限られた方と一緒に）公園などを散歩する。家の中でも、あるいは庭先でも軽い運動をするよう心がけましょう（ラジオ体操はおすすめです）。



・しっかり食べて栄養をつける

3食欠かさずバランスよく食べる。特にタンパク質が不足しないよう意識してください。

・お口のケアを怠りなく

毎食後、就寝前には歯を磨き、お口を清潔に保ちましょう。よく噛んで食べるように。口を大きく開ける運動をする。おしゃべりしないと口の機能も衰えます。

・そして…人とのつながりが大切です。

家族や友人との支えあいを！高齢者は人との交流が特に大切で、外出しにくい現状ですから、より意識して交流をするようにしてください。家族やご友人、あるいは遠方の方々と、電話やオンラインで会話を重ねていただければと思います。

☆ スタッフから ☆



夫との馴れ初めは学生時代のアルバイト先。まだ携帯電話も無い時代。親のいる部屋からコードを伸ばし毎晩のように長電話をしたものだ。何の話をしていたのだろう？今は良く言えば阿吽の呼吸？それこそ、あー。うん。で何でも済んでしまう傾向の日々。夫が関連部署での求人募集の話を持ってきた。夫の奥さんなら、という話らしいのに「仕事で君と顔を合わすかもしれないのはチョット…」と。チョットではない、かなりの抵抗。受話器を持つ手が痺れる位話が尽きなかった頃もあったよね？何でチョットなんだよー！（受付事務 M.H.）



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187