

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)。



生活習慣病対策も大切です。この機会に禁煙しましょう!

冬になり新型コロナ感染者が急増しています。高齢者や糖尿病などの基礎疾患がある方は重症化しやすいと言われています。感染対策も大切ですが、危険因子になる生活習慣病対策をきちんとすることが大切です。特に今年はコロナが心配で健

診を受けなかったり、結果が出ても受診をためらったりしている人も多いのではないのでしょうか。早急な治療が必要な場合もありますので、要受診の判定時には必ず電話で受診の相談をしてください。

健診結果説明には、生活習慣で注意することを指導されているはずで、減塩・減量・運動など、自分のできるところから生活習慣を試みましょう。



中でも喫煙している方は、この機会に禁煙にトライしてみてください。喫煙は新型コロナの重症化のリスクになるだけでなく、がん・心筋梗塞・脳梗塞・慢性閉塞性肺疾患(COPD)など様々な病気のリスクになります。飲み会や喫煙ルームなどで人が集まる場ではコロナ感染のリスクも高くなります。禁煙することで感染リスクも下がります。



Dr. みわの一口コラム：コロナに負けない!

冬に入って全国的に新型コロナウイルスの患者数が増え、感染爆発・医療崩壊が懸念されています。「誰もが感染する危険があり、誰もが他の人を感染させてしまう危険がある」実に厄介なウイルスです。感染しても発症しない場合もありますから、発病者を隔離するようなわかりやすい予防策は通用しません。したがって、感染予防の対策を根気よく続けなければならない我慢・忍耐が求められています。コロナ禍にあって、残念なことに感染者に対する(ありえない)誹謗や中傷が起きました。攻撃はその家族、治療にあった病院や医療従事者にも向けられたことも。著名人が自身の感染を(何ら必要もないのに)世間に謝罪させられることも。この厄介なウイルスは人間の身体だけではなく、まるで人の心の中にまで入り込む隙を狙っているかのようです。しかし、このウイルスにどう対処すべきについての知見は着実に集まっています! 出口の見えない不安な状況が続きますが、われわれは行動せねばなりません、感染症を封じ込めるために、冷静に、我慢強く。(英人)



感染リスクの高まる5つの場面に注意しよう！

新型コロナウイルス感染症対策分科会よりの提言を受け、厚生労働省が感染リスクが高まる「5つの場面」について注意を喚起しています。

(厚労省HPより抜粋、一部編集)

【場面1】飲酒を伴う懇親会等

・飲酒の影響で気分が高揚、同時に注意力が低下。また、大きな声になりやすい。特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスク。回し飲みや箸などの共用が感染のリスク。

【場面2】大人数や長時間におよぶ飲食

・長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では感染リスク高まる。大人数、例えば5人以上の飲食では感染リスクが高まる。



【場面3】マスクなしでの会話

・マスクなしに近距離で会話をする事で、飛沫感染やマイクロ飛沫感染。マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。

【場面4】狭い空間での共同生活

・寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例も。

【場面5】居場所の切り替わり

・仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる。休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われることも。

☆ スタッフから ☆



春からゲーム「あつまれどうぶつの森」を楽しんでいます。無人島でテント生活から始まり、雑草や虫・魚などを採り、お金を貯めていき、今は広い家に住んでいます。ただ、工事やデザインをして島を切り拓いていたり、他の仲間を呼んでコミュニケーションを図ったりできれば、もっと楽しい生活を送れると思うのですが・・・私には難しいので、これからものんびりバーチャルな無人島暮らしを楽しみます。

(受付事務 Y.E.)



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

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。

<http://www.miwaclinic.net>