

クリニック通信

はなみずき



2月10日(月)は三輪英人医師は休診させていただきます。三輪隆子医師が代診します。3月21日(土)は休診させていただきます。代わりに第2土曜日の3月14日は診療します。

2月のオレンジカフェ保谷駅前には20日(木)です。どうぞご参加ください。

感染予防に、手洗いしっかりしましょう！



新型コロナウイルス肺炎の対策は？

中国武漢で発生した新型コロナウイルス肺炎。中国国内で患者数が急増し、日本でも2次感染と思われる患者が発生したことで感染の不安が高まっています。今後日本でも流行する可能性はありますが、我々は何をすべきでしょうか。

まずは、感染しないように栄養睡眠をしっかりと予防力を高めましょう。糖尿病などリスクのある人はきちんと治療を受け

てください。感染予防で最も大切なのは手洗いです。不特定多数の人が触ったものに触れた後は、石鹸流水できちんと手洗いする・アルコール消毒してください。症状のある人は人にうつさないことが大切です。熱や咳がある時にはむやみに外出しない。医療機関に受診する前にまず電話で連絡しましょう。咳がある場合は咳エチケットを守りましょう。現在日本では新型コロナよりインフルエンザが流行中です。上記の対策はインフルエンザ対策です。

他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

①マスクがない時 ②とっさの時

①マスクを着用する(口・鼻を覆う) ②ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う ③袖で口・鼻を覆う

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。 ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。ハンカチ:使ったらなるべく早く洗きましょう。 マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。



Dr. みわの一口コラム： 年末年始はお利口さんにしていました？

例年、年末に自転車仲間と遠乗りに出かけることになっています。利根川～鹿島神宮～千葉県最東端の犬吠埼～九十九里など朝から晩までサイクリングする習わしです(笑)。家族からは「年末の忙しいのに大掃除もしないで毎年あそんでる！」と批判を浴びるのですが・・・なんと、今回はメンバーの半数がインフルエンザに倒れてしまうという非常事態に。泣く泣く中止になってしまいました。おかげで、年末年始はお利口さんにすることになってしまいました。大掃除の合間に、映画「スターウォーズ・エピソード9」を観に行ったのですが・・・この映画の第一作を観に行ったのは大学入学の直後(18歳のとき)だったので、なんと40年以上も前のことです。そのころ若者だった主人公たちは(ハリソン・フォードも含めて)みんないいお歳になって出演していて感慨無量でした。そういえば私も還暦を迎えたのだなあ、と・・・月日は百代の過客にして、行き交う年もまた旅人なり、みたいな感じでしょうか？今年の年末はどうなるかなあ～ (英人)

## 家庭での血圧測定が重要です

高血圧かどうか診断するために、さらに高血圧治療中であればなおさら、適切な血圧管理ができていないかを知るために正確な血圧測定が大切です。血圧測定には、診察室での血圧に加え、家庭における血圧(家庭血圧)が大きな役割を果たします。本邦では、高血圧患者の76.5%が血圧計を所有していると言われていています。おおよそ、1世帯あたり1台ぐらい血圧計があることになるようです(実際に使っているかどうかは別にして?)。

今や家庭で血圧を測定することが求められています。高血圧ガイドラインでは、高血圧を診断するときには、診察室血圧だけでなく家庭血圧をもとに行

うようすすめられています。もし診察室での血圧と家庭での血圧が異なる場合には、家庭における血圧結果の方を尊重したほうがよい、とも考えられています。それぐらい家庭での血圧測定は重要です。

診察室での高血圧の診断基準は、収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90 mmHg以上。家庭血圧の診断基準は、上が135 mmHg以上、下が85 mmHg以上です。家庭で血圧を測定するときは、背もたれのある椅子に座り、1~2分安静後、測定します。朝は起床後1時間以内。排尿後、朝食や薬を飲む前に測定します。夜は就寝前に。夕食後や飲酒後、入浴後は避けます。家庭で血圧を測定することが大切です。



### ☆ スタッフから ☆



令和初のお正月はいつもと違い、父も一緒に自宅で年を越すことが出来ました。年末年始はレスパイト入院が多かった父。病院でのお正月も悪くないけれど、やはり家のほうがのんびり出来るだろうし、家族も嬉しい。

お正月といえば羽根つきや福笑い、凧あげなおどを楽しんだ子供時代。父があげる凧はよくあがったなあ、祖母と作るおせちは美味しかったなあなど、昭和を懐かしむ令和のお正月。除夜の鐘を聞くために夜更かしをし、朝からテレビで駅伝を観る。そんな普通のお正月を共に過ごせたことがとても嬉しい今年のお正月でした。(看護師 S.M.)



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。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>