

クリニック通信

はなみずき



3月21日(土)は休診。代わりに第2土曜日の3月14日は診療いたします。

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。通常の受診の方は予約するかその前に時間に来院ください。

3月のオレンジカフェ保谷駅前中止します。



マスクを正しくつけましょう

マスクは正しくつけないと効果がありません。市販の不織布製マスクの使用法についてまとめます。

1. マスクをつける前に手洗い。
2. マスク表面のひだを伸ばして鼻からあごまでしっかりと覆う。
3. 鼻の部分は、ワイヤーを折り曲げて隙間のないようにする。(鼻やあごを出してマスクを着用すると、効果は見込め

ません。顔とマスクとの間に隙間ができないように、サイズがフィットするものを選ぶ)

4. マスクを外するときにも注意

マスクの表面には触れず、耳を掛けているゴムの部分のみをもって外す(マスクの表面には病原体がついている可能性があります)。ゴミ箱に捨てた後にも手洗い。

■マスクの効果は？

そもそも、マスクはどのような時に着用するのが最も効果的なのか？

「咳やくしゃみなどの症状のある人は積極的にマスクをつける」ことが最も大切です。厚生労働省は、予防目的でマスクをつけることは「換気の不十分な、混み合った乗り物や屋内など」においては感染予防策となり得る、としています。

一方で、屋外でマスクを着用することによる感染予防効果はあまり期待できないかもしれません。



Dr. みわの一口コラム：風邪をひいたら家で安静にしましょう

新型コロナ肺炎対策で様々なイベントが中止になっています。多方面に大きな影響を与えています。私も、準備を重ねてきた講演会や研修会がいくつも中止や延期になりました。とても残念ですが講演会は感染が落ち着いたらまた開催できます。一方、卒業式や入学式などは一生に一度の事、感染予防対策をしっかりとって何とか開催することができたらと願っています。

不特定多数の人が密集して長時間過ごすことは感染のリスクを高めます。無症状の人でも感染のリスクはあると言われていますが、風邪症状のある人が圧倒的に感染リスクを高めます。風邪症状がある人は外出を控えて家で休む。これが最大の感染予防対策だと思います。イベントだけでなく会社や学校を休むことが大事です。私は、『少しぐらいの体調不良や熱なら仕事は休まない。』で頑張ってきた世代です。それが一番ダメですね。そして最も出かけないほうがよい所が医療機関です。風邪では病院にかからない。その理解が多くの人に広まりますように。(隆子)



風邪をひいたら休む！いまこそ働き方改革

新型コロナウイルス感染症が大きな問題となっています。感染症の標準的対策は「うつらないこと」「うつさないこと」です。インフルエンザやノロウイルスの場合も同様ですが、感染した人（患者）は自分の周囲に病原体を拡散させています。感染症にかかっているのに無理して満員電車に乗って働きに出かけてしまう→周囲の人を感染させる。この連鎖は断ち切らねばなりません。「体調が悪いので休みます」と言える優しい社会が必要です。

病原体の侵入経路を遮断する(感染経路対策): **マスク・手洗い・うがい・人ごみを避ける**、などが重要です。今回は正しい手洗いの方法です。同じ手洗いでも、きちんと洗えているかどうかで大違いです。



☆ スタッフから ☆



食べ飲み歩きが大好きです。先日は地元のお豆腐屋さん、お店の横で立ち飲みを営んでいるという情報をゲットし突入してきました。さすがお豆腐屋さん。豆乳ハイは濃厚な味わい。あては湯葉、とろーり、わざび醤油で旨旨です。卵の花もなかなか自宅では作れません。美味しいい！お母さんのトークもサイコー♪ 刑事を定年退職され、今はAKBのおっかけ、という常連さんのお話も面白い♡ 美しいお酒・あて・楽しい会話。とっても良いひと時でした。立ち飲みに長居は無粋です。 さて、次～！
(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