

クリニック通信

はなみずき



診療待ち時間の短縮、外来待合室内での感染の予防を目的として、4月から**完全予約制を導入**いたしました。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)。

5月7~8日(土)は休診させていただきます。

5月のオレンジカフェ保谷駅前中止します。



ソーシャル・ディスタンス

小池都知事が「**ソーシャル・ディスタンス**を」と繰り返し述べています。ちょっとわかりにくい言葉ですが「人と人との間隔をあける(距離をとる)」という意味です。言い換えると「くっつかないように」ということです。都知事は、「人と人との距離を1.8m

~2mくらい空ける」ように要請しています。ウイルスは人から人に伝播しますので、人と人が離れていると感染が起きにくい、というわけです。逆に、人と人がひっついている状態が「密です!」。以前から提唱されていた「三密をさけること」、これは密閉・密集・密接しないようにすることですが、これは集団感染(クラスター)の対策に有効です。ソーシャル・ディスタンスは、感染させない・感染しないことを目的としたものです。**三密を避けるのではなく「ゼロ密をめざす」**ことが大切です。そのためのスローガンが「**ソーシャル・ディスタンス**」なのです。スーパーやコンビニのレジ、バス停などで皆が距離を開けて順番待ちをしています。

人と人との距離をあけてゼロ密を目指すこと、これが「**Stay Homeステイホーム(家で過ごす、外出自粛)**」と並んでコロナ感染の拡大を防ぐためのわれわれの行動目標です。



Dr. みわの一口コラム：今年の連休はStay Home!

昨年黄金週間は山陰地方をサイクリング。とても楽しい時間を過ごしました。今年は今まで行ったことのない福井県を中心に富山から岐阜までのサイクリングを計画していました。でも・・・今年はStay Homeです。とても残念ですが、感染を地方に広めないため、少しでも早く収束して元の生活に

戻っていけるように今は我慢が必要です。でも、我慢だけでは心が萎縮してしまいます。せつかくの連休を少しでも楽しい時間にしようと色々計画しています。

行くはずだった土地の名産品や地ビールをお取り寄せ。休み中に見るために北陸地方に関連した旅行番組など沢山録画しました。今までやった事のないふるさと納税もその地域にしてみようかなと考えています。身体は動かさないけど、心はいくらでも遠くに飛んでいくことができます。思う存分北陸の旅を楽しみます。でも来年の連休は楽しくサイクリングがしたいです。(隆子)



〜〜〜 特集 〜〜〜

「ゼロ密」を目指しましょう

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。発症の2日ぐらい前から、人にうつす可能性がありますので誰でも注意が必要です。飛沫をあげない・人がふれたものに触れなければ感染を避けることができます。空気中ではウイルスの感染力は1.2分でなくなります。人と2m以上はなれる・マスクをする・声を出さない・不特定多数の人が触ったものに触れないことが大切です。屋外で一人でどこにも触らずに歩いている時には感染のリスクはありません。『ゼロ密』だからです。散歩は人がいない時間帯や人が少ない場所で行きましょう。買い物など人がいるところに行く機会はできるだけ少なくし、行く場合にはマスクをし、人との距離を2m以上あけましょう。皆でゼロ密を目指しましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

<p>他の人と十分な距離を取る!</p> <p>2メートル</p>	<p>窓やドアを開けこまめに換気を!</p>
<p>屋外でも密集するような運動は避けましょう! 少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫</p>	<p>飲食店でも距離を取りましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・多人数での会食は避ける ・隣とつぱばしに座る ・互い違いに座る
<p>会話をするときはマスクをつけましょう!</p> <p>5分間の会話は1回の咳と同じ</p>	<p>電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!</p>

厚生労働省フリーダイヤル
 厚生労働省 コロナ 検索 **0120-565653**

☆ スタッフから ☆



新型コロナウイルスの感染拡大が続き、我が家の子供たちも臨時休校となりました。看護学生の娘と中学生・小学生の息子二人が自宅で過ごす日が続いています。この臨時休校の意味を確認し健康に過ごそうと話し合いをし、それぞれが1日のスケジュールを作りました。家事の分担・学習・トレーニング、など。今までやった事のない家事をやることで、感謝の気持ちを持てたり、料理も少しずつ出来るようになりました。何より、学校に行きたい! 友達に会いたい! と改めて学校や友達の大切さを感じた様です。1日も早く穏やかな生活に…と願い、手洗い・うがいを忘れず Stay home で乗り越えたいと思います。
(看護師 W. T.)

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>