みわ内科クリニック　　第14巻　第6号　　発行日　令和2年6月

クリニック通信

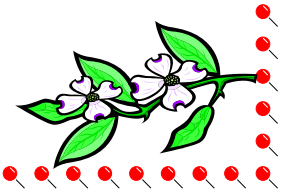
はなみずき

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）。

6月のオレンジカフェ保谷駅前は中止します。

7月25日（土）は休診させていただきます。



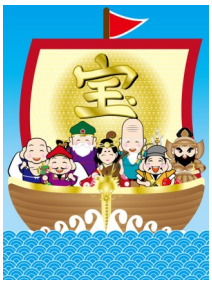
今年は特に熱中症に注意！

6月になって気温がだんだんと上がってきました。気温だけでなく湿度も上昇中です。熱中症は夏だけに起きるものではありません。実は梅雨の蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに順応できていないため、十分な汗をかくことができないために体温調節がうまくできないのです。さらに、新型コロナウイルス感染を予防するためのマスク着用も危険性を高めます。厚労省は「**気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意**」「**屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合にはマスクをはずす**」「**マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を**」と推奨しています。高齢者や子どもは、熱中症になりやすいので十分に注意下さい。熱中症の予防には、適切な水分補給が大切です。また、「暑くなり始めの時期から適度に運動する」「水分補給を行いながら無理のない範囲で「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で運動すると暑さに強い身体になると言われています（しかし、くれぐれも無理のないように）。

Dr.みわの一口コラム：「ひち」が「しち」だったなんて！

新型コロナ感染拡大の緊急事態下で、外出自粛・ステイホームが浸透しています。このため登山や自転車ライドなどアウトドアが趣味の私も、外での活動は行わず、ゴールデンウイーク期間中も自宅で「お利口さんしてます」状態でした。時々、気分転換にマスクを着けて散歩したのですが・・・

「Shichihuku（しちふく）」という看板がありました。一緒に散歩していた妻に「これ間違ってるね。ひちふくじんだから‘S’ではなくて‘H’だよね！」というと、驚いた顔で「えっ？しちふくじんよ」と言うではありませんか！家に帰ってキーボードで「ひちふくじん」を変換すると「樋地福順」。何、これ？「ひち」を変換すると「樋地」が出てきます！60歳すぎて「七」の発音が「しち」だと知ることになるとは！・・・調べてみると、関西では「七をひちと発音する」らしく納得（大阪生まれですから）。しかし・・・「七五三」は「ひちごさん」ですよね？それとも「しちごさん」？（英人）



～～～　特集　～～～

新型コロナと共存する新しい生活様式

　緊急事態宣言が解除され、休業要請も緩和されています。残念ながら首都圏では新型コロナウィルス感染はなくなっていません。今後画期的な治療薬やワクチンが開発されるまでは、しばらくの間このウィルスとうまく付き合っていくことが必要です。厚生労働省からも新しい生活様式が提案されています。手洗いや三密（ぎゅうぎゅう・むんむん・がやがや）を避けることが基本で、その他それぞれの家庭や職場の状況に合わせた創意工夫が必要です。

　当院でも、3月から新しいスタイルを取り入れていますが、今後も新しい様式として定着させていきたいと思っています。

- 完全予約制の導入
- 発熱（感染症）の方の診療時間設定
- オンライン診療の導入（現在準備中）　次号で詳しく説明します

- 感染予防対策強化

☆受付にアクリル板設置
☆スタッフは常時マスク着用
☆来院される方も可能であればマスク着用（発熱咳がある時は必須）
☆採血、血圧測定など近距離接触時はフェイスシールド着用
☆換気のため可能な限り玄関ドア・窓の解放
☆入口にアルコール手指消毒薬設置

診療時間の前後に院内の環境消毒を毎日実施し、汚染が疑われるときには診療時間でも適宜消毒します。

予約されている方も、当日発熱等風邪症状がある時には必ずご連絡ください。予約日の変更や発熱外来の時間への変更など対応いたします。よろしくご協力お願いいたします。

☆ スタッフから ☆

久しぶりに家中の片づけをしようと、しまってある物をすべて出してみました。いつか使うかもとしまった物、後で片付けようとまとめておいたものなど、想像を超える量でした。いつもは捨てる物を少し選び場所を入れ替えて満足していましたが、今回は心を鬼にして「いつか」や「とりあえず」的な物を処分しました。必要だと思って買ったはずなのにあまり使わなかったものもあり、これからはもっとよく考えて長くちゃんと使える物を買おうと深く反省しました。　（受付事務 M.Y.）

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