

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。

11月22日(月)休診いたします。

西東京市特定健康診断
始まっています！



新型コロナワクチンの3回目接種

9月の厚生労働省の予防接種・ワクチン分科会で「ブースター接種」が了承されました。ブースター接種とは、新型コロナウイルスのワクチン接種を終えた後に、ウイルスに対する免疫力を強化するため、3回目の接種をすることです。要件としては使用するワクチンは基本的に2回目までと同じワクチンを使い、さらに2回目のワクチン接

種から8カ月以上の間隔をあける、ようです。具体的にどのような方を対象に3回目の接種を行うかの詳細は未発表のようですが、おそらく医療従事者、高齢者が先行することになると思われます(しかし、現状ではワクチン供給が不足していて、希望者にもいきわたっていない状態ですから予定通りに開始されるかわかりませんが)。いずれにせよ、本邦よりも先にワクチン接種を開始した諸外国では、3回目のブースター接種が感染力の強い新型の変異株対策として始められています。



ここで改めて一言：**ワクチンは重症化を防ぐもので感染を完全に予防できるものではありません。ブレークスルー感染を意識して、ワクチン接種後も感染対策をしっかりと継続して下さい！**



Dr. みわの一口コラム：さすらいたい！？

非常事態宣言が続いていたこともあって、趣味の自転車ツーリングに行けていません(もっぱら部屋の中でエアロバイク踏んでいました)。感染が落ち着いてきたら、どこに走りに行こうかと地図を見ながら空想の日々です。便利になったもので、インターネットで詳細な地図や衛星画像を見ることが出来ます。この道路は走りやすそうか？路肩は広いのか？交通量は多いか？坂がきつすぎないか？トンネルがあるか？なんらかのアクシデントで走行不能になった場合に無事に帰れそうか？コンビニや休憩場所はあるそうか？などをチェックしていきます。もちろん、ランチにおすすめの店、道の駅、途中で立ち寄る名所旧跡や名物なども調べるのですが…だんだんと日本の地理に詳しくなってきた気がします。何度も地図をみていると、知っている(つもり)の場所が増えてきました。「さ～すらおおお～」と歌いながら…実際に自転車に乗ってさすらえる日が来るといいなあ。(英人)

健康診断、高血圧を放置しないで！

健康診断が始まっています(当クリニックでは西東京市の方が対象です)。健康診断の目的は、病気を発見し治療を行う機会を得ることです。それだけではなく、自分の身体をよく知って身体からの危険信号をキャッチし、生活習慣病(成人病)の予防を行うことでもあります。ですから、採血データの異常の有無に一喜一憂するだけでなく、体重の変化や血圧の変化にも注意いただきたいのです。たとえば、HbA1C(ヘモグロビンエーワンシー)は平均血糖を反映し糖尿病の目安になる値として知られていますが、たとえこれが正常範囲内であっても注意が必要な場合があります。HbA1C値がここ数年上昇している場合、さらに体重が毎年増加している場合には、近い将来に糖尿病を発症する可能性に注意が必要です。この

場合、運動習慣を作り体重増加を防ぐ、節酒する、など生活習慣改善が必要です。さて、せっかくの健康診断で見逃されやすいものに「高血圧」があります。少し血圧が高い程度では、症状がなく日常生活や仕事に支障がなく体調も悪くなりませんから、なかなか病院に行く気にはなれない



ですね。しかし、高血圧は万病のもと。気づかない間に動脈硬化が進行し、腎臓の機能が低下したり、ある日突然に心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などの大変な病気を引き起こします。高血圧を発見し治療することは、将来の大きな病気を予防することなのです。健康診断を有効に使ってください！特に**高血圧は絶対に放置しないでください！**

☆ スタッフから ☆



自転車で買物に行った母が自転車で飛び出して来た子供を避けきれず転倒、大腿骨骨折しました。手術はしなくてすみましたが、しばらくは安静にといわれ、歩く時は杖が手放せませんでした。大きな怪我も病気もしたことがなかった母にとって、思い通りに動けず痛みが続くのは気力や体力の衰えを感じたらしく落ち込んでいました。最近やっと杖を使わずに歩けるようになりましたが、今度は骨折とは関係のない所の足が痛くなったりと怪我をする前のようになかなか戻りません。微力ですが精神的な面だけでも全力でサポートしたいと思います。

(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

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