

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)。



新型コロナワクチンについて (第一報)

新型コロナ感染対策の一つとしてのワクチン接種が諸外国で始まっています。日本でも2月にファイザー社のワクチンが認可され医療従事者からワクチン接種が始まる予定です。ワクチン接種の優先順位は、医療従事者→65歳以上の高齢者→高

齢者以外の基礎疾患のある方・高齢者施設等の従事者→その他の人(16歳以上)と決まっています。高齢者の接種は3月末または4月になると思われます。接種の方法や場所については、現在各自治体で準備中です。決まり次第お住いの市区町村から広報されますので必ず確認してください。わかり次第、当院からも随時情報提供いたします。

現時点ではワクチン接種に関して、正しい情報を得て、不適切な情報に惑わされないことが大切です。

持病のある方は主治医とワクチン接種について相談しておいて下さい。最後に、新型コロナワクチン接種をかたる不審電話の相談が多発しているようです。ワクチン詐欺にくれぐれもご注意を。



Dr. みわの一口コラム：世界の友達とサイクリング？

新型コロナウイルス感染拡大のため趣味の登山や自転車ツーリングなどのアウトドア活動の自粛が続いています。さて、最近ヴァーチャルサイクリングにはまっています。どういうものかという、部屋の中で自転車をコンピューター制御のトレーニングマシンに合体させると、コンピューター画面にさまざまな景色・ルートが映し出されるのです。負荷が自動的に調整されるので、ペダルを踏むと前に進み、坂になると重くなります。全世界のサイクリストと一緒にパリのパリ、ロンドン、ニューヨークなど仮想空間を走りまわることができるのです。だいたい夜に参加するのでヨーロッパは昼、アメリカは早朝です。何度も走っていると、同じ時間帯に走る外国人の友達ができきます。ツール・ド・フランスの決戦の舞台として(自転車乗りには)有名なアルプスの峠にも登れるのですが、これがきつい！会ったことのない外国人の自転車仲間と励ましあいながら仮想の峠道を登って…部屋の中でいい汗かいています。(英人)



今年の花粉症には十分な対策が必要です！

東京では2月からスギ花粉の飛散が始まる予報です。新型コロナウイルスの感染拡大が続いている現状で、花粉症はさまざまな問題を起こしそうです。ただでさえ人前でくしゃみをする「まさか新型コロナに感染しているかも」と敬遠されることもありますから、しっかりと対策を講じておきたいものですが、それだけではなくて以下の問題が指摘されています。

花粉症のくしゃみによって周囲へウイルスが拡散するかも

新型コロナウイルスは、感染しても症状の出ない場合があります（無症候感染者）。もしもこの感染者が花粉症になってしまった場合、家庭内や会社、電車内などでくしゃみを頻発することで、（たとえマスクをしていても）ウイルスを拡散させてしまう可能性は増すと思われます（無症候感染者であっても周囲

に対する脅威であるからです）。

花粉症になることで自身がウイルスに感染するリスクが高まる

花粉症になると鼻水・目のかゆみがおきますから、頻繁に鼻水を拭いたり、目をこすったりしがちになります。感染者が触れたドアノブ、つり革などを触った手で、口元、鼻、目などを触ると新型コロナウイルスの感染リスクが高まります。



花粉症のせいで新型コロナウイルス感染が拡大しないようにするために、今年は特に症状改善に努めることが大切でしょう。そのためには**早めに抗アレルギー薬**

の服用を始めて花粉症の症状をコントロールしておくことが必要です。受診時に相談してください。

☆ スタッフから ☆



我が家の愛犬は毛が伸びる種類なので定期的にカットをしてもらうためにトリミングサロンに連れて行かねばなりません。長年飼っている経験から連れていけない時のことを考えて自宅でシャンプーとカットを出来るようにしています。さっぱりはしますが自己流なので、どうしても不揃いなところがあります。不要不急の外出を控えることが当たり前になってからは、緊急ではないかな、と自宅でのカットが続いています。早く自由に外出できるようになって、プロの方にキレイにしてもらいたいです。（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