

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 (第二報)

新型コロナワクチンは、先行する医療従事者の接種がやっと始まりました。世界的にワクチン需要が高まり、ワクチン供給が追いつかない現状です。65歳以上の高齢者の方々の接種は4月中旬以降になる予定です。

ワクチン接種体制は整いつつあります。西東京市でも、集団接種に加えて、病院だけでなく診療所でも接種できる事になりそうです。

今月末ごろに接種のためのクーポンが各市区町村から配布されます。基礎疾患があり通院している場合には、住所が違ってかかりつけ医で接種することができます。

ワクチンのリスクが取りざたされていますが、急性疾患のある方、ワクチンなどで重症のアナフィラキシーを起こしたことがある方以外は接種することができます。心配な方は主治医に相談してください。

接種は予約制になります。予約の方法が決まり次第お知らせします。



Dr. みわの一口コラム：我が家のシクラメン

数年前に買ったシクラメンの鉢。花が終わったあと屋外に放置して水やりだけしていました。昨年冬、葉の下にぜんまいの様な花芽が沢山出てきているのを発見。屋内で育て始めたところ成長著しくなりまたたくさんのピンクの花を咲かせました。ところが、つぼみの内はまっすぐ立っているのですが、花が開きはじめると枝垂桜の様に下に向かって垂れていきます。ということで写真のような状態になりました。花屋に並んでいるシクラメンとはフォルムがだいぶ異なります。見栄えはあまり良くありませんが、我が家で育ったと思うといとおしくて、「うちのが一番きれい」と自慢したくなります。本来はきちんと手入れをすべきでしょうが、子育てと同じで放任主義です。のびのび育ててくれれば何よりです。(隆子)



コロナ禍で糖尿病が悪化！運動不足対策が必要です

新型コロナ感染拡大により非常事態宣言が出されています。不要不急の外出を避け、テレワークやリモートワークが推奨されています。

外出自粛が続く中、糖尿病の状態が悪化してしまっている患者さんが少なくありません。中には血糖値が大きく上がってしまい、糖尿病薬を増やさねばならなかった患者さんもおられます。要因として考えられることとして…出勤や買い物など日常生活の運動量が全般的に減ってしまっていた。在宅勤務で朝からずっと机の前で座っているようになった。新型コロナ感染に対する不安・将来に対する不安などによってストレスが増えて、ついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまう…など。

毎日の出勤時に仕方なく行っていた、駅の階段を上り下りする、電車に揺

られてバランスをとる、遅刻しそうになって小走りする、なども立派な「運動」になっていたということでしょう。コロナ禍の長期化に伴う運動不足の影響は(糖尿病の有無にかかわらず)深刻です。

さて、運動不足解消にウォーキングは基本です。余裕がある方は、なるべく腕を大きく振って速足で歩く・大股で歩くようにして負荷を高めてみましょう。朝晩のNHKテレビの体操もおすすめです。しっかりやれば汗が出ますよ！



☆ スタッフから ☆



葉がひとつもついていない枯れ木のような木。よく見てみると、つぼみがプックリとなっていました。木々の葉の色も濃い緑色から明るい緑色へと変わり始めました。普段見慣れている街の景色もなんとなく明るくなってきた感じがしませんか？

こんな小さな出来事ですがなんだかワクワクする私。私も何か変わりたい。チャレンジしたいと思いました。まずは身近なところから。リビングのバーチカルカーテンの一部を黄緑色に変えてみました。換気のために明けた窓から春風に吹かれてゆれるカーテンをながめて、更に心がワクワクしてきました。（看護師K. I）

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