

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 (第四報) 高齢者の予約開始

残念ながら三度目の緊急事態宣言が発令されました。今回はイギリス型変異株が増えてきたことが原因していると思われます。この変異株は従来株に加えて、感染力が強く、重症化しやすい事が脅威です。特に若い方が重症化するリスクが高くなって

います。感染対策は今までと同じです。また、幸いにも現在のワクチンはこの変異株にも有効と思われます。ワクチン接種が早急に進むよう我々も全力を尽くします。

西東京市では連休明けから集団接種の予約が始まります。市からのお知らせに従って予約してください。

当院で接種できるのは6月からになると思われます。当院で接種ご希望の方は予約をいただき、接種可能になりましたら接種日のお知らせをいたします。6月からは本格的に接種が始まると思われますので、予約の電話がつながらなくても焦らず順番を待ちましょう。

届けられたお知らせの用紙を紛失しない様よろしくお願いします。



Dr. みわの一口コラム： お弁当生活を楽しむ

先月から毎日お弁当を持ってくるようになりました。新型コロナの影響で混んでいる飲食店にはいきづらいし、コンビニで買うお昼もだんだんマンネリ化していました。それほど手の込んだお弁当ではないですが、自分の好きなものを食べられること、量を調整できるので食べ過ぎにならないメリットがあります。そのためか1ヶ月で1kg体重が減りました。

木曜日と金曜日は半日なので、お天気ならば外でお弁当を食べる事が増えました。仕事が終わった後や始まる前、休日とは違い人も少ない公園で、木々の緑や季節の花、鳥の声に囲まれてお弁当を食べていると、とても満ち足りた気持ちになります。新型コロナのため不要不急の外出は避けるようにとの事ですが、周囲に人がいない屋外では感染リスクもほとんどありません。今年のゴールデンウィークも遠出はできません。近くの公園も密になりそうな所は控えた方がいいでしょう。感染のリスクを避けて楽しめる事を探します。(隆子)



新型コロナウイルス感染対策を踏まえた適切な受診を

厚労省は、公式ウェブサイトで新型コロナウイルス感染拡大状態における「医療のかかり方」に関する情報発信を行っていますので、以下に要点をまとめます。

1. 過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。新型コロナウイルス感染の懸念から、長期間の受診控えが続いてしまっています。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

2. コロナ禍でも健診や持病の治療、お子さまの予防接種などの健康管理は重要です。定期的に健診やがん検診を受けることが生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。定期的に飲んでいいる薬を切らすと、持病が悪化してしまうおそれがあります。持病がある方は、定期的な受診を。リハビリも可能な範囲で継続することが

大切です。

3. 医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかり感染予防対策をしています。医療機関では、院内感染防止のガイドライン等に基づき、感染対策に取り組んでいます。

4. 健康に不安がある時は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。自己判断で受診を控えることで、慢性疾患の症状悪化や、そのために新型コロナなどのウイルスに対抗できない状態になることがあります。かかりつけ医に相談しながら健康や持病を管理していくことが新型コロナウイルス対策にもとても重要なため、心配な場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



☆ スタッフから ☆



3月に二人の子供が卒業しました。娘は看護学校を卒業し4月から看護師として働き始めました。研修を終え社会人としての実感から「母体のしっかりした病院に就職できた事に感謝。今まで支えてくれた分幸せにするね」とLINEでメッセージをくれました。息子は中学を卒業し夢の実現のために留学します。卒業式で渡された息子からの手紙には「義務教育の15年間ありがとう。反抗ばかりしているけど信頼しているからの反抗でした。そして、僕の夢の為に時間とお金を使ってくれてありがとう。まだ時間はかかるけど親孝行できる立派な大人になります。」と書かれていました。二人の気持ちに胸がいっぱいになりました。感謝の気持ちをありがとう！母も頑張るね！（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。 <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