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)。

ておりません。院内での密を避けるために、できるだけ診察予約の時間に接種します。予約いただいた後に接種日を決定し、当院から電話でご連絡いたします。当院で接種希望の方は、まず診察日にお伝え頂くか、電話で予約下さい。予約だけのために来院いただくことはお避け下さい。

ワクチンの廃棄を防ぐためにキャンセルはできるだけ早く連絡してください。 急なキャンセルが発生した場合には、 予約がない方でも、もし当日接種券を 持参頂いている場合には、接種が出来 ることがあります。接種券が届いている がまだ予約できていない方は、受診や 付添で来院されるときに接種券をお持 ちになっていただくと助かります。

大切なワクチンの廃棄をしないため に、是非ともご協力よろしくお願いいた します。

新型コロナワクチンについて (第5報): 当院での接種開始

6月から西東京市での個別接種が始まりました。当院では6月2日から接種が開始いたします。当分は、当院にかかりつけの患者さんを優先とします(当院に定期的に通院中の方であれば、西東京市以外の方でも構いません)。

当院では特に予防接種の時間は設定し

Dr. みわの一口コラム: ヴァイキングを描いたTVドラマ

今年のゴールデンウイークも残念ながらステイホーム。外出といえば、ジョギングするぐらいでした。自然とテレビを見る時間が増えてきます。最近のテレビはクイズとお笑い番組ばかり(大阪出身ですからお笑いきらいではないです)。久しぶりに海外ドラマをみてみました。「ヴァイキング:海の覇者たち」というもので、8世紀末の北欧が舞台です。伝説のヴァイキング達

が仲間同士や異教徒(イギリスやフランス)と戦い、侵略・略奪する物語で、その荒々しいストーリーに引き込まれてしまいました。ヴァイキング達は名誉ある戦闘によって死ねば、死後に神々の城(ワルハラ)に迎えられると信じており、激しく戦うことに躊躇がありません。さて、歴史は一方的に語られることが多く、ヴァイキングはヨーロッ

パを侵略した野蛮かつ残虐なイメージですが、もともとは優れた航海 技術を有し交易と農業が彼らの生業でした。キリスト教国家の拡大と 侵攻にさらされた人々が、自身の名誉と信仰を守るために戦いを挑ん だものがヴァイキングである、とする解釈もあるようです。(英人)



~~~ 特集 ~~~

「早寝早起き」より「早起き早寝」

「早寝早起き」は健康に良いと言われています。実は、早寝早起きよりも 「早起き早寝」の方が内容的にはよい ことだろうと考えられます。

不眠で悩む方にとって「早寝」はハードルが高い問題です。眠たくもないのに寝る時刻になったから眠らなけれ



ばならない…これは簡単ではありません。そもそも眠たくないのに、布団の中に入ったからといっても、眠れるわけがありません。しかし眠りたい。そのために寝酒をする。寝酒は睡眠の質をおとします。さらに、睡眠薬を飲む・・・結果的に朝スツキリ起きられないばかりか、一日中ぼーっとしてしまいます。さら

に、睡眠薬を飲むと、その副作用で日中の活動が低下する、物忘れも増える、転びやすくなる…などの問題が増えてます。

一方、早起きは、「目覚まし時計」と「起きようとする意志」さえあればそれほど難しくないかも知れません。早起きして、日の光をあびて活動開始する。夜になったら疲れて眠たくなって自然な睡眠がとれるようになる。これが理想です。眠れない、と感じたら「まず、早起きして日の光を浴びること」を意識してください。時間のある方は早朝散歩もラジオ体操等も

いいかも知れませんね。医学的には「早起き」が正解なのです。



☆ スタッフから ☆



今、秘かなマイブームは鳥獣戯画です。私も詳しいわけではありませんが、兎・蛙・猿などを擬人化した墨絵絵巻で漫画の原点といわれています。その絵の素朴さシュールさになぜか惹かれています。最近は色々なキャラクターとのコラボ商品をよく見かけます。私も昨年末にコーヒーショップコラボのミニ水筒を買い、誕生日に娘からスヌーピーコラボの巾着をもらいました。風呂敷のような手触り

でとても気に入っています。今は臨時休館中ですが上野の東京国立博物館で特別展が開催されています。再開された暁には本物を見てどう感じるか、じっくり味わってきたいと思います。 (E.S. 受付事務)



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