

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。

8月5～7日休診いたします。8月15日は診療します。



新型コロナワクチンについて (第6報) 接種は自分の判断で

65歳以上の高齢者の新型コロナワクチン接種は順調に進んでいます。6月末から7月初めにかけて64歳未満の方にも接種券が配布され、当院でも接種を開始しています。基礎疾患のある方が優先ですが、ワクチンの廃棄がないように調整が必要なた

め余った枠には一般の方の接種も進めていきます。

現在のワクチンは現在流行中のイギリス株やそれよりも感染力が強いとされるインド株にも有効であると言われていきます。特に重症化しやすい高齢者や基礎疾患のある方にはメリットは大きいと思われます。若い方も、ワクチン接種で感染のリスクが減り、安心して社会活動が行えるようになるメリットがあります。一方で、副反応やアナフィラキシー等心配な面もあります。アナフィラキシーが心配な方は接種を避けた方がいいかもしれません。

ワクチン接種は社会に強制されるべきものではありません。接種しない人が不利益を受けることは避けなければなりません。接種するかどうかは、正しい情報を得て、自分で判断してください。

判断に迷う時はご相談ください。



Dr. みわの一口コラム：ランニングで転倒

先日ランニング中に転倒しました。歩道を走っている時にアスファルトの割れ目につまずいて転倒。左肘と左膝をすりむいて右足首を捻挫してしまいました。足を引きずって家まで歩いて帰ったのですが、その後右足首の腫れが悪化。湿布とテーピングをしましたが、夜になると痛みで右足をつくことができなくなりました。ソファから立ち上がるのも一苦労、掴まるところがないと歩けません。休日だから家にいればいいのですが、トイレに行くのもままなりません。思い出したのが、亡母の杖！松葉杖のようにはいきませんが、杖を使えば一人でトイレにも行けました。皆が寝静まった夜中。できるだけ音を立てないように杖をついてトイレに行くとき、『私が大変だったのがわかったでしょう』と母が言っているような気がしました。杖のありがたさと足が不自由な方の大変さを実感しました。おかげさまで翌日には杖なしで何とか歩けるようになりました。その後も足の痛みは続き走ることは控えています。皆様もくれぐれもご注意を。(隆子)



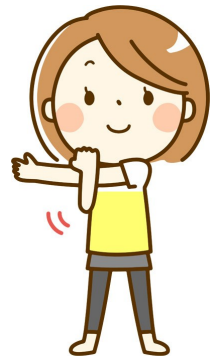
新型コロナウイルス感染拡大と生活習慣病

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が拡大することで、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）が悪化しているのではないかと推定されています。感染症を避けるために病院や診療所への受診を控える傾向にあるため、生活習慣病対策が不十分になってしまっているという懸念があります。実際、一部の患者さんで、血圧、血糖、コレステロールなどのデータに悪影響が起きています。

コロナ下での生活の変化（リモートワークや自粛生活）で「外出控えて自宅に引きこもった」「朝夕の散歩しなくなった」「テニサーブスやジムにいかなくなった」「運動不足になってしまった」「間食が増えてしまった」「体重が増えてきた」など、運動不活発や食べ過ぎの傾向がみられます。

現在、急ピッチでワクチン接種が進んでいます。ワクチン接種の目的は「自分が感染症にかからないため」および「周囲の人を感染症からまもるため」です。2回目の接種が終了した後、2週間たてば、新型コロナウイルスに対する強い抵抗力が得られます。

これを機会に、生活習慣病対策を再度見直してください。運動不足になっていませんか？体重が短期間に増えていませんか？またご高齢の方は食欲低下や運動不足の結果、筋力が低下したり筋量が減少していませんか？また、高血圧や高脂血症など生活習慣病の治療を中断していませんか？



☆ スタッフから ☆



今年2月に父が旅立ちました。ALSとわかるまで2年、在宅15年の闘病生活でした。病気は辛いけれど変わらない事実。それならば全力で支えようと決めた介護生活。進行する中で出来なくなること、諦めることが多くなる現実に打ちひしがれる時もありましたが、すべて出来なくなるわけではない。出来ないことが多くなる中でも一生懸命成し遂げたことは、出来ることに制限がない人が普通にやったことよりも何倍も価値があり達成感があるのではないかと、そんなふうに思うことばかりでした。晩年は意志疎通も厳しい中でも懸命に生きる姿に、私が勇気をもらう日々でした。今は本当にお疲れさま、と尊敬と感謝の気持ちでいっぱいです。（看護師 M.S.）

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