

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。

夏休みのお知らせ:8月5日～7日、9月13日～15日

*8月14日(第2土曜)は診療します。

特定健診始まりました。



新型コロナワクチンについて (第7報):ワクチンの供給が不足しています

6月から西東京市での個別接種をしています。65歳以上の高齢者、基礎疾患のある方を優先に順調に接種を勧めてきましたが、7月に入り国から地方自治体へのワクチン供給量が半減しました。8月からの供給量はまだ示されていません。一部の

自治体では、2回目の接種が出来なかったり予約のキャンセルに追い込まれたりしています。西東京市では、そのようなことがないように7月の接種回数を減らし、現在新規予約は停止しています。

8月中旬には今後の供給見通しがわかる予定ですのでそれまではおまちください。ワクチン供給状況がわかり次第、新規予約受け付けを再開させていただきます。しかし、8月から健診が本格的に始まりますので、当院で接種できる時間が少なくなります。9月からは西東京市の集団接種会場も増える見込みですので、出来るだけ集団接種会場をご利用下さい。

65歳以上、基礎疾患のある方で未接種の方で接種をご希望される方は早めにご連絡ください。



Dr. みわの一口コラム：オリンピックに思うこと

新型コロナ感染拡大の最中に東京オリンピックが始まりました。あるメダリストが優勝インタビューで「五輪には賛否両論あると思いますが…」と言っていました。競技者でさえ、五輪開催で感染が拡大するのではという懸念を表明せざるをえない状況になってしまっています。私自身は感染禍中で無理してオリンピックを開催することに疑問を持ちつつも、一方で「世界中が閉

塞して苦しみ迷っているこの時期だからこそ、オリンピックが成功して人類がコロナに負けないという希望のメッセージになってほしい」と願う複雑な気持ちがあります。しかし…何も真夏の東京でやる必要があるか？何も朝早くから決勝戦をしなくても良いのでは？と疑問があります。巨額マネーのスポンサーの意向にそっているという噂もありますし…人類の多様性が強調されている割に、偏見や差別から逃れられていないし…インターネットで世界がつながっている現代に「参加することに意義がある」とは？など、いろいろ五輪について考え始めると考えがまとまらないです。ちなみに…オリンピックで「駅伝」やったら盛り上がりませんか？(英人)

しっかり食べる、おいしく食べる！

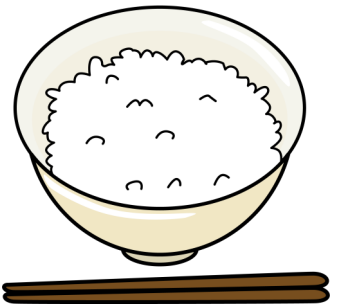
平成28年度の調査によると、85歳以上で男性の23.9%、女性の34.3%が低栄養傾向（体重低下）の状態でした。高齢者の体重減少の意義に注目が集まっています。「やせ」は病気の一症状であることも多いですが、「やせ」そのものでも全身倦怠感、疲れ、めまい、不眠、皮膚や毛髪の異常、体温低下、徐脈や浮腫（むくみ）などの症状を引き起こし得ます。高齢者における「やせ」は、病気がある場合には病気を悪化させ、感染に対する抵抗力を低下させ、やがて日常生活レベル（ADL）の低下や死亡リスクを高めます。

高齢者では体重に変化がなくても、脂肪が増加し、筋肉が減少しています。筋肉量は65歳以降は加速的に減少し、80歳になると筋肉の30～40%が失われます。高齢者で栄養状態が悪化すると、筋肉がおちて筋力が低下、皮膚も

薄くなり、骨粗鬆症も急激に進行します。筋肉量の低下・筋力の低下は、結果的に日常生活レベルを低下、生活の質（QOL）を低下させ、さらには要介護状態へと進みます。

高齢者では（健常であっても）若年時に比べると食が細くなります。消化管の機能も低下し、栄養の吸収も悪くなってきました。唾液分泌の低下、味覚・嗅覚の減退、嚥下障害、過剰な飲酒、薬物の副作用、うつ、歯の問題・・・など様々な要因が高齢者の食欲を低下させます。

いつまでもおいしく食べる・しっかり食べる。これは高齢社会をむかえた人類の課題といっても過言ではありません。



☆ スタッフから ☆



80歳になる母がコロナワクチンを接種してきました。そこで事件！接種券を失くさぬようにと特別？な所に保管しておいたはず。それが無い！私や妹が家にあるはずだから探しに行くよと言うと、「これ以上、被害出さない為にも何もしないで。あなた達が動くと、私にとっては（迷惑かけた）という被害になっちゃう」。既に自分で再発行の手続き、再接種予約もとっているとの事。「接種券の代わりに都議選の投票用紙持ってきた人もいたよ」笑い話にすり替えてました。物の住所を決める事で探し物が無くなってきたという母、特別な所はNGにしようね。

（受付事務 M. H.）

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。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>