

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)。

10月からインフルエンザ予防接種が始まりました。

西東京市特定健診実施しています。12月20日までですので、どうぞお早目をお願いいたします！



オミクロン対応新型コロナワクチン②

オミクロン対応ワクチンの接種が始まっています。11月からは**従来株とオミクロン株(BA5型)の両者に対応した2価ワクチン**

の接種になります。これまでに2回のワクチン接種(1回目・2回目)が完了した12歳以上のすべての方が接種対象となります。**前回の接種後、3か月を経過すれば接種が出来る**ようになりました。

予約されるときには前回接種日の確認が必要です。必ずお手元に接種券を用意してからお電話ください。

3回目・4回目の接種券をお持ちでまだ接種が済んでいない方はお手持ちの接種券を利用できます。4回目の接種券・5回目の接種券が、自治体から配送されています。接種券が届きましたらご予約下さい。

当院での予約は12月いっぱいまでの予定となっております。接種できる日が限られますので、予約時にご確認お願いします。



Dr. みわの一口コラム： マラソン大会に向けて練習中



55歳から始めたランニング。フルマラソンの大会に何回か出場するまでに練習を重ねていました。コロナが猛威を振るってからはほかのイベントと同じようにマラソン大会も軒並み中止になりました。ランニングは屋外で人との接触もないスポーツですから、コロナ感染のリスクは少ないのですが、マラソン大会の様に大勢の人が密集したり沿道の沢山の応援は、コロナの感染リスクを高めます。一方で、マスクをしてマラソンすることは命を縮めかねません。やっと、イベントが解禁になり各地で久しぶりにマラソン大会が開かれるようになりました。ランニングは細々と続けていましたが、フルマラソンのための練習はしていませんでした。夏が過ぎた9月になってから週末に長距離走をしましたが、今年の9月は暑くて何度も熱中症で倒れそうになりました。全然練習は足りていませんが、11月に久しぶりに大会に参加しようかと考えています。目標は完走、というより無事に走って帰ってことです。走れることを楽しみたいと思います。(隆子)

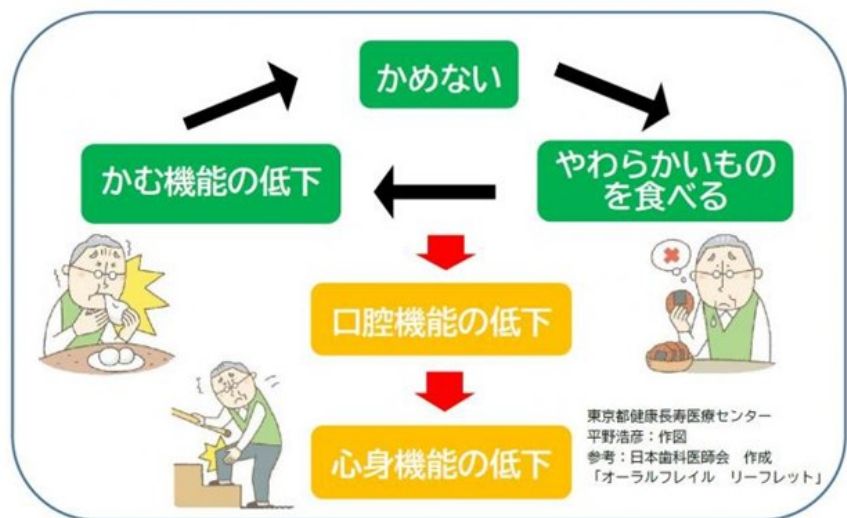
フレイル (5) オーラルフレイルについて

「**フレイル**」とは、年齢とともに体や心の機能（働き）が低下し、要介護状態に陥る危険性が高まっている状態のことです。フレイルは、加齢による身体の変化だけでなく、さまざまな要因が重なって引き起こされます。歯や口の状態の悪化も要因の一つで、この場合には「**オーラルフレイル**」といわれています（口のことを英語でオーラルといいます）。

歯や口のトラブルを放置し「かめない」状態が続くと、「かたいもの」が食べられなくなり、「やわらかいもの」ばかり食べるようになり、かむための筋力が低下して、お口の機能が衰えるという悪循環に陥ります（図）。

口の機能低下は栄養が偏る要因となり、心身機能にも影響を及ぼし、要介護状態へと進む可能性があります。

お口のまわりの「ささいな衰え」を年齢のせいだから仕方ないとあきらめず、しっかり意識して適切に対処することが大切です。



☆ スタッフから ☆



疲弊気味の今日この頃。夫がスパを提案してきた。男湯女湯と分かれているし、まあやってみたかったソロ活だ。温泉や岩盤浴で身体を温め、サウナで吹き出る汗。悪い物が出ていく感じがする。水風呂で身体を冷やすと、ひゃ〜！「頭は興奮、体はリラックス」。その後は温泉の流れる寝湯でゴローン。外の風が心地よい。頭の中は「ばっかーん」至福。コレが「ととのう」ってやつなんだろうか。まだ水風呂に入るのに躊躇があるけど。ただの「お水」がとっても美味しい。オマケはその晩のビールがこの上なく美味しかった事♡チョット癖になっています。（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。 <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