

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）。

西東京市特定健診は12月20日までです。



新型コロナが心配な時の対応

現在新型コロナ発生届は、**①65歳以上の方②入院を要する方③妊婦の方④重症化リスクがあり、かつコロナ治療薬または酸素投与が必要な方が対象になります。**（重症化リスクがあるだけでは発生届は必

要ありません）上記に当てはまる方は、発熱等コロナが疑われる場合には発熱外来に受診して下さい。自宅で抗原検査をして陽性になった場合でも、発生届のために受診が必要ですので発熱外来に連絡してください。

発生届の必要ない方は、発熱等の症状があった時にはできるだけ自宅で抗原検査を行っていただき、コロナ陽性であれば、東京都陽性者登録センターに登録してください。抗原検査キットがない場合は東京都に申請することができます（ネットで東京都WEBサイトを検索してください）。体調不良や療養中の心配等は、**うちさぽ東京 0120670440**が毎日24時間対応していますので連絡してください。

療養中に発熱や咳などが悪化して治療が必要な時には、発熱外来に電話で連絡してください。



Dr. みわの一口コラム：源実朝は凡庸な将軍だったのか？

日曜日に放送されるNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」を楽しみにしています。物語も終盤、ついに鎌倉幕府三代将軍・源実朝が鶴岡八幡宮で暗殺されるに至りました。12歳で将軍となり28歳でなくなった実朝は非凡な歌人として知られていますが、その実像は不明な点が多いようです。約80名の御家人が後追い出家したらしいので、決して和歌ばかり詠んでいた凡庸な人ではなく、カリスマ性を備えた若者だったようです（ちなみに頼朝死後の後追い出家は20～30人程度だったらしいです）。

世の中は 常にもがもな 渚（なぎさ） 漕ぐ

海人（あま）の小舟（をぶね）の 綱手（つなで） かなしも （百人一首より）

「世の中は常に変わらずにあってほしいなあ。漁師の小舟が綱に引かれていく、その景色の切ない愛しさよ」という意味らしいです。なんだかわかったような、わからないような、ですが・・・実朝はかなりのロマンチストかつ教養人だったみたいですね。武家社会の黎明期の悲劇の将軍は優れた資質を持った若者でした。（英人）

フレイル (6) フレイル予防と人とのつながり

今回はオーラルフレイルについて述べました。今回はフレイルと「**人とのつながり**」について述べたいと思います。

フレイル予防には、「**運動**」「**栄養・口腔機能**」「**社会参加・こころの健康**」の3つをバランスよく実践することが大切です。特にフレイルと社会参加との関連は極めて強いので、早期からの予防が必要です。

高齢者の場合、家に閉じこもりがちとなってしまうやすいので、日常の活動性を高め社会参加する意識が大切です。社会参加をすることで、新しい友人に出会い、地域とのつながりができ、社会貢献による充実感を得られ、生きがいを感じられるなど、心身に良い影響が生まれます。体操教室、ボランティア活動、文化サークル、趣味の集まり、など・・・外出の機会を減らさないようにすることが大切です。しかし、個人の性

格、家庭環境、地域性など、それぞれに異なっているので、一律にこれがよいというような対処・方策はありません。



特にひとり暮らしの高齢者の場合には、外出の機会がないと、まったく会話することがなくなってしまう場合もあります。一人で食事をする場合(孤食)で

は、誰かと一緒に食事をする場合(共食)よりもフレイルの危険性が高まることもわかってきました(食事時の語りは大切のようですね)。高齢者が人とのつながりをいつまでも保ち続けられること、この問題には(個人の努力では解決が難しいことも多く)社会的孤立をさけるための地域の(実状に即した)環境づくりが大切になってきます。

☆ スタッフから ☆



寒い季節になると、我が家の犬は夜私の部屋で寝ます。始めは部屋のあちこちで寝ているようですが、夜中に寒くなるのか前足でカリカリして私を起こします。枕を半分占領して布団をかけると眠り始めます。そのまま朝まで寝てくれれば良いのですが、暑くなるのかいつの間にか別の所で寝ていて、また寒くなったのか同じように起こされます。これからさらに寒くなると起こされる回数が増えてくるので、何とか寝不足にならないように気を付けたいです。



(受付事務 M.Y.)

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