

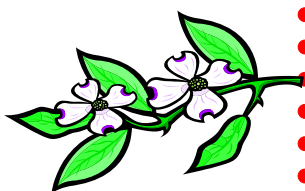
クリニック通信

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)。



新型コロナオミクロン株の感染急増

新型コロナ感染第6波が日本中を席卷しています。デルタ株中心だった第5波から現在はオミクロン株にほぼ置き換わっています。デルタ株とオミクロン株の違いは、オミクロン株は鼻腔や口腔内のウィルス量が多いが肺では少ない事。デルタ株が5日に対して2日程度で次の人にうつっていく事です。このために感染者の数は非常に多く

なっていますが、肺炎になる可能性が低くなり重症者は少なくなっています。高齢者や基礎疾患のある方ワクチン未接種の方などは重症化する危険があります。引き続き感染対策をお願いします。

オミクロンでも感染対策は従来と変わりません。口や鼻にウィルスが沢山いますので飛沫対策が最も重要です。会話の時にはマスクをしてください。同居する人以外との食事はできれば避けてください。(二人でも昼でも、感染者と会食すれば感染の可能性高いです)

オミクロン株では潜伏期が短くなっており、濃厚接触者の自宅療養期間も7に短縮されています。それでも濃厚接触者が多発し多くのところで仕事に支障が出ています。もう少しの間感染対策を強化するようにお願いします。



Dr. みわの一口コラム：水滸伝シリーズ

新型コロナ禍のステイホームで読書量が増えた方もおられるのではないのでしょうか。ハードボイルド小説家として有名な北方謙三氏は、中国史を題材にした連作小説(水滸伝シリーズ)を書いています。それが面白い。ご存知の方も多いでしょうが、水滸伝は北宋末期に汚職不正がはびこる中で、さまざまな事情を抱えた英雄達が梁山泊という要塞に集結して国を救うために立ち上がる話として語り継がれてきたものです。北方謙三氏が書くと、熱い志を持った漢(おとこ)達の血沸き肉躍る冒険の大活劇物語となります(北方水滸伝)。その後の梁山泊の復活(楊令伝)と様々な対抗勢力と戦う英雄将軍の物語(岳飛伝)が語られる連作で、なんと全51巻にもなります。あまりにも沢山の登場人物と複雑な人間模様が綴られていて、なんだかこんがらがってわからなくなってしまっていて、途中で読み返すことも何度もありますが…本棚に並んだ様子は壮観です。しかし読み返すことはあるかな? 多分無理だろうな…でも面白いですよ(英人)

歩くことは基本、しかし歩いているだけでは不十分？

「毎日歩いています」と言う中高年の方は多いですが、一部の筋肉しか使っていないので、ウォーキングしているかといって体力維持・筋力アップにはつながっていません。

筋肉の量は（鍛える努力をしない限り）年齢とともに減少します。80歳になると若い時の半分以上になると言われています。筋肉がおちると運動機能が落ちて転倒の危険が増えます。骨粗鬆症粗がある場合には転倒すると骨折しやすくなります。

したがって、高齢者ほど筋力アップを心がけいただく必要があります。筋肉を大きく強くするためには、瞬発力を発揮するときに使う筋（速筋）を刺激するために筋トレをする必要があります。さらに、筋肉の材料となるタンパク質を食事で摂取することも大切です（鍛える！）。

食べる！）。

自宅でできる筋トレとしては、スクアット、腕立て（膝をついてもOKです）、腹筋などが知られていますが・・・

いきなり筋トレはハードルが高い？では、片足で立つ訓練や踏み台昇降はどうでしょう？（ふらつく場合はつかまって下さい）。

また、どうせ歩くな、（もちろん無理しない範囲で結構です）坂道を歩いてみる、少しでも大腿で早く歩いてみる、など試してみてもいいですか？



☆ スタッフから ☆



年明けから少しずつ日が延びているのに寒さは増しています。私は冬の寒さが苦手で、毎年冬眠してしまいたいと思います。そんな冬で唯一の楽しみが夜空を眺めることです。冬は空気が澄んで星の輝きがとても綺麗。12月のふたご座流星群は寒さもなんのその！！はりきってベランダで眺め数十分間に5つも見る事ができました。星だけでなく月も綺麗で眺めることで心が洗われて清々しい気持ちになります。人間なんて宇宙からしたらちっぽけな存在なんだと思わされ、小さな悩みなんて忘れてしまうぐらいです。気が向いたら星空を見上げてみてください。きっと心が軽くなるはずですよ。

（受付事務 E.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