

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）。



当院においても健康保険証の資格確認がオンラインで可能となりました

医療機関や薬局では、患者が来院されると、加入している医療保険（＝被保険者資格）を窓口で確認します。この作業が「資格確認」です。「オンライン資格確認」は、この資格確認をオンライン対応させたものです。

オンライン資格確認では、医療機関や薬

局等において「マイナンバーカード」を窓口設置されたカードリーダーにかざします。そして、カードリーダーが備える顔認証機能あるいは4桁の暗証番号入力によって、本人かどうかの確認が行われます。

そんな面倒くさい？ では、なぜ必要なのかと言うと・・・厚生労働省は膨大な健康・医療・介護のデータを収集・分析し、ICTインフラの構築をすることで患者さんに役立つ医療提供を目指しています。例えば、過去5年分の特定検診のデータを確認出来たり、過去3年分の薬剤情報を確認出来たりというメリットもあります。これは複数の病院を受診されている場合、不要な検査や薬剤の処方ダブったりする危険を減らせます（結果、医療費の削減にもつながります）。また、資格確認作業が短くなり「待ち時間短縮」にもなります。

えっ？マイナンバーカード、まだもっていない？？

Dr. みわの一口コラム： グランドマザーになりました。



新型コロナで社会閉塞感が続いています。そんな中でも何とか楽しい事嬉しいことを見つけて皆さん頑張っていることと思います。我が家でも、今年一番の慶事がありました。初孫の誕生です。平凡ですが、本当にかわいいです。子育ての時は、喜びと一緒に親の責任というプレッシャーがありましたが、孫はただただ可愛がるだけです。それでも、先輩グランドマザーの皆さんから、孫の相手は体力勝負と聞かされています。今は抱っこするだけですが、首が座らないので長時間になると腕がしびれます。これから大きくなれば抱っこにも腰に負担がかかるし、動き回る相手には瞬発力も必要です。孫の成長に合わせて自分の身体もますます鍛えなければいけない、と気持ちを新たにしました。ランニングで体力をつけ、腕力もアップさせなければと思っています。（隆子）



〜〜〜 特集 〜〜〜

入浴中の事故に注意！

最近、サウナと冷水浴を繰り返して心地よい状態になることがTVや雑誌などでブームになっています（「ととのう」と表現されています）。サウナのさかんなフィンランドでは高温のサウナから出た後に、湖に飛び込んだり雪の上を転げまわったりする習慣があるようです。このような刺激的なサウナ浴のスタイル以外にも、お湯と冷水のお風呂に交互に入る「温冷交代浴（交互浴）」はアスリートの疲労回復の手段として広く認知されています。これらの効能を否定するわけではないのですが、高齢者、高血圧のある方、循環器系の疾患のある方等にはサウナ浴は危険です。

入浴の注意はサウナに限った問題ではありません。高温のお風呂に入るだ

けでも心拍数が上がり心臓に負担がかかってしまいますので、心臓に持病のある人は長時間の高温入浴は避けるべきです。しかも長時間の高温入浴をすると、熱中症にかかったのと同じような状態になり（**入浴熱中症**といいます）、脱水症状が引き起こされます。

体温37℃の人が全身浴を行った場合、湯温が41℃で33分、42℃だと26分で体温が40℃をこえるという研究結果があるようです（体温が40℃をこえると熱中症の症状が出始めると考えられます）。高齢者は長時間浴槽につかる傾向があり、やせている方は身体が温まりやすいので特に「**入浴熱中症**」に注意が必要です。入浴前後には水分補給を十分にすることは言うまでもありません。



☆ スタッフから ☆



東日本大震災から11年。東北に親戚がいる私は当時、なんとか情報をとTVばかり見る日々でした。映る光景は目を疑いたくなるものばかりでしたが「絆」という言葉を聞くようになったのも、この頃からのようです。辛く苦しい状況なのにお互いを思い、支え合う強さや優しさに、人とのつながりは生きるエネルギーだと感じました。

そして今、消毒とマスク、三密回避をずっと続け、人との交流もままならない状況に、改めて人とのつながりの大切さを感じています。直接会えなくても会話が出来なくても、相手を思う気持ちが人とのつながりを作り、この状況乗り越えるエネルギーになる。そう信じて今日も頑張りたいと思います。（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