

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）。

4月30日(土)5月2日(月)は休診させていただきます。



当院での新型コロナワクチン3回目接種は終了しました。

新型コロナワクチンは18歳以上で2回目接種から6か月以上経過すると3回目接種を受けることができます。1, 2回目と違うワクチンの接種も可能です。（違うワクチンを接種したほうが抗体上昇率が高くなるとの報告もあります）当院でも1月末から3回目接種を実施してきましたが、接種希望者

が少なくなり予定を組むことが困難になったため4月4日をもって当院での接種は中止としました。

これから接種時期を迎える方、すでに接種可能だが時期を逸している方は、集団接種会場などでの接種をご検討下さい。

現在流行中のオミクロン株に対しては、従来株よりは劣るものの感染予防効果重症化予防効果があるようです。副反応は2回目とほぼ同等と思われます。感染のリスク、2回目までの副反応の程度などを考慮して3回目接種をされることをお勧めします。2回目まで大きな問題がなかった方は接種された方がよいと思われます。

様々な理由でワクチン接種できない方もいますので、接種するしないで差別することがないようにお願いします。



Dr. みわの一口コラム：アニメ・進撃の巨人

TVでアニメをみることはあまりないのですが、最近「進撃の巨人」というアニメ番組を楽しみにみています。おとぎ話のようなとある世界の物語です。人々は塙の中で長年暮らしていますが、なぜか塙の外には人を食べる巨人がウロウロしていました。ある時、突然に塙を壊して巨人たちが大挙して侵入し平和な暮らしが終わるところから物語が始まります。巨人とはなにか？塙の外には何があるのか？若き主人公たちはそれを解き明かそうと努め、次第に謎が解けかかると、次々と新たな謎と難題に直面するハラハラドキドキの展開です。塙の外には巨人がいない世界が広がっていることが明らかにされて・・・現在、怒涛のクライマックスに差し掛かっていますが・・・なんだか話がこんがらがってきて・・・面白いけれど、実のところよくわからない状態に陥っています！・・・難解なのか、ひょっとして歳のせいで理解力が落ちてきたせいなのか？・・・少しショックかも・・・。（英人）

筋トレは健康増進に役立つ

これまで有酸素運動・無酸素運動ともに健康維持や改善に効果があると言われてきましたが、有酸素運動の効果に比べて無酸素運動（筋肉トレーニング）の客観的な効果の研究は多くありませんでした（もちろん、筋トレで筋肉量が増えることは当たり前ですが、それが健康にどのようなインパクトがあるかについての調査は少ないのです）。最近、筋トレをすることで、死亡や心血管疾患、がん、糖尿病といった健康問題にどのような影響があるかを検討した研究結果が報告されました。

日常的に筋トレをしている場合、していない場合に比べて、上述の健康問題のリスクが10～17%も低下することがわかりました。筋トレの健康維持・増進効果がかなりのものであることが明らかにされたわけです。一方、筋トレを週

130～140分以上行くと、死亡、心血管疾患、がん、のリスクが逆に上昇したということです。糖尿病に関しては、筋トレはやりすぎても悪化するということはみられなかったようです。

以上まとめると、筋肉トレーニングを行うことによって相当の健康増進が期待されることが判明しました。しかし、過ぎたるは及ばざるが如しです（筋トレをやりすぎている方は一部の方だけで、むしろ全然していない人の方が圧倒的に多いので、結局は多くの方にとって筋トレ運動はした方が良いものということになるでしょう）。



☆ スタッフから ☆



友人の旦那様が出張中にコロナに罹患。友人は療養期間中の接触を避ける為、プチ旅行に出たり、都内のホテルに泊まったり、一人隔離生活。その折に送られてくる楽しそうな写真を見るたび刺激を受けました。私は結婚するまで実家暮らし。一人で行動する経験値も無し。私も「ソロ活」（一人で何かを楽しむ）してみたい！

さて、何から始めましょう。食べる事？お酒も好きなので一人酒場に繰り出してもみたい。いや～ランチも一人でお店に入ったことないのにハードル高すぎ？美術館巡り？映画鑑賞？「ソロ活」お勧めありますか？

（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>