

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)



新型コロナワクチン4回目接種

新型コロナワクチン4回目接種は①60歳以上の方②18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する方及び重症化リスクが高いと医師が認める方が対象となります。

3回目接種から5か月を経過した日から接種することができます。60歳以上の方は、3回目を接種した日から概ね4か月ぐらゐの時期に4回目の接種券が市区町村から郵送されます。

18歳から60歳未満で基礎疾患等のある方

は、前もってお住まいの市区町村に申請が必要です。申請の方法は市報など確認するか、市のワクチン窓口にご確認ください。

いずれの方も、接種券が届いたら接種の予約をしてください。接種日を決めるために3回目の接種日の確認が必要です。お手元に必ず接種券を用意して予約をください。

当院では電話予約は以下の時間に受け付けております。ご確認ください。

正午から午後1時 (月・火・水・木・土)

午後5時半から6時半(月・火・水・金)

第2土曜日は休み

かかりつけの方は診察時に予約することも可能です。医師にご相談ください。

当院は7月1日から接種を開始します。

3回目接種の方も接種できますので接種が済んでいない方はご予約下さい。3回目のかたも2回目から5か月後に接種できます。



Dr. みわの一口コラム：鎌倉殿の13人

NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」を毎週楽しくみています。源平合戦から鎌倉幕府の成立に至る過程の権力闘争をドラマ化したものですが、三谷幸喜氏の脚本ですので、(NHKながら?) コメディタッチで面白く楽しく描かれています。義経がサイキックな若者として描かれたことも話題になりました。しかし、あくまで「吾妻鏡」をベースにしたストーリーですので、(そのような脚色が目立ったとしても) 猜疑心に満ちた主人公たちが次々と仲間たち(側近や功労者、肉親までも)を肅清していくことになる残忍な物語です。これからドラマでは頼朝の死後に、天皇との対立や、執権として北条氏が権力を掌握するまでの様子が描かれることになると思われませんが・・・大義名分を振りかざし新しい武家社会を作り上げる一方で、主人公たちがダークサイドに落ちていく様子が、どのように描かれるのか? 今後の展開が気になっています。(英人)

ペットボトル症候群、ご注意ください！

「**ペットボトル症候群**」をご存じですか？糖分を多く含む炭酸飲料、ジュース、スポーツドリンク、コーヒー等を多量に飲むことにより引き起こされる急性の糖尿病状態のことです。

ソフトドリンクは、水分と同時に大量の糖が含まれていることを認識する必要があります。例えば、コーラであれば500mlのペットボトル1本では角砂糖14個分、スポーツドリンク500mlでも角砂糖6～8個分程度の糖が含まれています。さて、ソフトドリンクを飲むことにより血糖値が上がり口が渇く→清涼飲料水を飲む→さらに血糖値が上がる・利尿作用のために尿量が増える→脱水になり、さらにのどが渇く→清涼飲料水を飲む……という悪循環に陥ってしまいます。これによって急激な高血糖状態になってしまいます。急激に血糖値が上昇した場合には、最悪、意識障

害に陥る場合もありえますので危険です。

ペットボトル症候群は、肥満傾向で糖尿病の診断をまだ受けておらず、多尿やのどの渇きなどの症状がある方で特に注意が必要と言われています。メタボリック症候群の方も発症リスクが高いと考えられています。習慣的にジュースやスポーツドリンクを大量に飲むような人は要注意です。熱中症予防のために、ペットボトルを飲まれる方も多いと思いますが、ペットボトル症候群を防ぐため、あるいは生活習慣病の予防のためにも、糖分の多いソフトドリンクの飲みすぎには十分に注意してください。



☆ スタッフから ☆



我が家の愛犬はお散歩が大好きです。

人も犬も好きなので、見かけるとドンドン近寄って愛嬌を振りまきます。誰にも会えない時は誰かが来るのを待つように座り込み、なかなか帰れません。自転車のカゴに乗っての散歩(?)も大好きです。のんびり走るときの風が気持ちよいのか、大人しく座ってキョロキョロとあたりを見えています。

雨が降ると、どちらのお散歩も行けないので、これからの時期、家の中でたくさん遊んであげたいです。

(受付事務 Y. M.)



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>