

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）。

7月1日から当院で新型コロナワクチン4回目接種が始まりました。接種券をお持ちになって接種希望の方は下記予約時間にお電話ください。

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）

3回目の接種のあと、5か月後から接種できます。

西東京市特定健診はじまりました。どうぞお早目に！



熱中症対策

猛暑の日が続いています。適切にエアコンなど使って室温を下げる・激しい運動は避ける・屋外では帽子日傘などを使うなど熱中症対策が必要です。加えて、バランス良い食事をする・こまめに水分摂取に加え、汗をかいた時には塩分摂取もしてください。しっかり睡眠をとり、疲れがたまった時には少しでも休息を取って下さい。熱中症かなと思ったら、まずは涼しい場所で身体を冷やし、水分塩分を補給してください。意識がもうろうとしている・水分摂取ができない時などは救急車を呼びましょう。

今年の夏は電力不足で節電要請されています。エアコンなどの冷房器具を控えることはできるだけ避けましょう。その他の電気製品を出来るだけ節電してください。当院でも、節電対策として、テレビ・照明を控えています。よろしくご協力お願いいたします。

Dr. みわの一口コラム：マスクなしでの自転車通勤

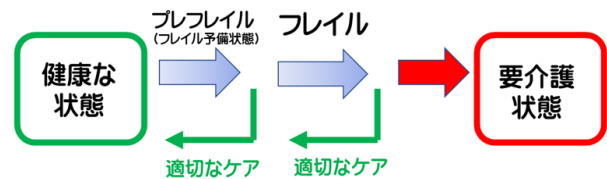


新型コロナ感染予防のため人前でマスクをするのが当たり前になっています。私は40年以上の花粉症患者ですので、毎年1月から6月の梅雨明けまでは、花粉対策のため毎日マスクをする生活でした。仕事でマスクをすることも多くマスクには慣れているつもりでしたが、この2年コロナ禍での夏のマスク生活はとても辛かったです。今年は何とかコロナが落ち着き、熱中症予防のために、屋外で密にならなければマスクを外すように推奨されています。猛暑が続いた6月末に、思い切って毎日の自転車通勤の時にはマスクを外すようにしました。久しぶりのマスクなしでの自転車はとても快適。でも、周りを見回すと屋外でもマスクをしている人がほとんどです。通勤時でこれから電車やバスに乗るためかもしれません。学生さんは連れだって会話しながら歩いているから？もしかしたら、外したいけど、人の目が気になるからかもしれません。屋外で人との距離が保たれるなら、暑い時期には熱中症予防のためにもマスクを外してみませんか？（隆子）

フレイル (1) フレイルとは何か？

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加しながら毎日を送る——。そのような高齢期を過ごすには「フレイル(虚弱)」の予防・対策が大切です。厚労省は「健康長寿に向けての取り組みの力を握るのはフレイル予防である」と謳っています。しかし「フレイル」は十分に理解されているわけではありません。これから、フレイルについての解説、その予防方法や自治体・医師会の取り組みなどを特集していきたいと思います。

「フレイル」とは、**活動的な生活をしている状態(健康)と要介護状態の中間の状態です(図)**。フレイルになりそうな状態をプレフレイルと言い、自覚症状がない場合も多いです。プレフレイルを放置するとフレイルに、フレイルを放置



すると要介護状態になります。フレイル状態の高齢者は、体力(予備能力・耐久力)が不足しており、ちょっとしたこと(例えば、感染症、転倒、手術、薬の副作用など)で体力を喪失して要介護状態に陥ってしまいます。したがって、フレイル対策は「要介護状態になることを予防する取り組み」に他なりません。また、**適切な取り組みをおこなうことによりフレイル状態から脱却することも可能です**。では、どのようにして「フレイル対策を行うのか?これについては順次述べたいと思います。

☆ スタッフから ☆



GW明け頃より患者様より「どこか旅行にでも行かれたの?」とお声をかけていただく事が多くなりました。南国に旅行に行ったわけではありません。年初めに掲げた目標の「家庭菜園パワーアップ」のために毎週末朝から畑に出かけています。2年目にして少しうねを作る作業も上手になってきました。昨年は「もう少し大きくなってから収穫しよう」と欲張っていたため、ズッキーニやキュウリが巨大化してしまいました。今年は早め早めに収穫するように心がけていますが、ちょっと気をゆるめるとすぐに巨大化してしまいます。南国ではないけれど、大声出して体全体を動かしてすごせる。そして帰りには美味しいお土産付きのアミューズメントパークです。(看護師 K. I.)



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