

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！

**発熱外来がひっ迫しています。**

新型コロナ患者が爆発的に増えています。当院でも新型コロナの検査をしていますが、発熱・咽頭痛・咳などの症状が出ている方のみお受けしています。同居の家族が陽性になるなど、濃厚接触者にあたる方は、都に抗原検査のキットを依頼してください。発熱など症状が出た場合、まずご自分で検査実施し陽性になればそのまま感染と認定できますので、医療機関に電話して下さい。

若年で基礎疾患がないなど重症化リスクのない方が、濃厚接触者として自宅待機中に症状が出た時には、検査をしないで『みなし陽性』として疑似患者認定をすることも出来ます。同居の御家族が診断を受けた医療機関にご相談ください。発熱患者急増し、発熱外来がパンク状態です。電話もつながりにくくなっています。必要な方が検査を受けられるようご協力をお願いします。

**Dr. みわの一口コラム： コロナ疲れしていますが・・・**

新型コロナウイルス（オミクロン株）感染の第7波の最中です。東京都の新規感染者は1日4万人に達して、当クリニックの発熱外来の受診希望者数もクリニックのキャパシティをはるかに超えています。幸い、昨年流行のデルタ株ほど重症化しないようで、政府は「経済を止めずに感染爆発を乗り切る」方針を示しています。

この2年間で、世界中がコロナ感染の前に右往左往を続けました。当初、このウイルスの感染経路は「接触と飛沫」と推定されていたのですが、今では「飛沫とエアロゾル」が主体とみなされて、有効な換気が感染予防のポイントとされています。屋外では脱マスク化も始まりつつあります。コロナと共存する新しい生活スタイルが試行錯誤的に目指されています。皆が「コロナ疲れ」を感じています。だからこそ科学と良識を武器に粘り強く対抗していくしかない、と考えます。（英人）

フレイル(2) フレイルの3つの要因

前回、フレイルは「健康な状態と介護状態の中間過程である」と述べました。しかし、フレイルは身体だけの問題ではありません。身体的要因、社会的要因、精神心理的要因の3つが、お互いに悪影響しうることによって進行します(図)。

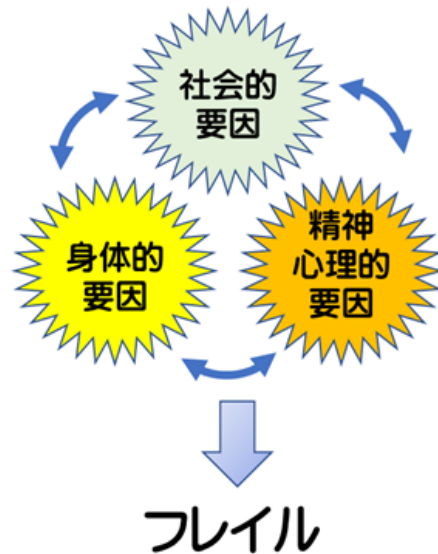
社会的要因: 一人暮らし(人と接する機会が減ったり、食のバランスが崩れたりする)、経済的困窮による引きこもりなど

精神心理的要因: 判断力や認知機能の低下、意欲の低下、うつ など

身体的要因: 身体的な機能低下(筋力低下や足腰の衰え)、臓器機能の低下(心臓や呼吸器、消化器など) さまざま

また臓器の衰え)

次回、フレイルの3要素のうち、身体的フレイルについて述べたいと思います。



☆ スタッフから ☆



日曜日は新聞に掲載される「数独」を解くのが楽しみです。我が家では子どもが小さい時からトランプもかるたも何事も真剣勝負。大人げない(笑)。数独もストップウォッチで時間を計り家族で競っていました。ですがいつからか私の負けが続き、時間にも大差がつくように。それでも付き合ってくれていましたが、一人減り二人減り最近では誰も参戦してくれませんが、付き合えない代わりに？娘から数独の本をもらいました。コツをつかんだらスピードアップするよ！と。難問を解けたときの爽快感が好きです。頭の体操になるといいなあ。引き続きひとり楽しみます。

(受付事務 S. K.)

		5	3				
8	7			1		5	2
4					5	3	
	1		7				6
		3	2				8
	6		5				9
		4					3
					9	7	

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