

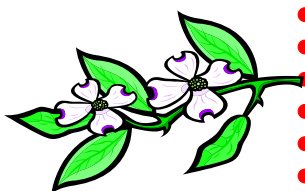
クリニック通信

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)。



帯状疱疹ワクチンは2種類あります

帯状疱疹は日本人が一生涯のうちで、大体3人に1人が経験するといわれている病気です。高齢者が罹ると、激しい神経痛が後遺症として生じることがあり、決してあなどることはできない病気です。

コロナ禍が続いていると、ストレスが増え、また自宅で過ごす時間が増えたために運動不足になったり、生活リズムが崩れ

て睡眠不足になって免疫力が低下します。このため以前より帯状疱疹が増えていると言われています。このためワクチンを希望される方が増えてきました。帯状疱疹ワクチンには2種類あります(50歳以上が対象)。

一つ目は「**生ワクチン**」で、子供の水ぼうそう予防ワクチンと同じものです。これは1回の皮下注射で、予防効果は大体50%くらい、5年を過ぎると有効性が落ちてくると考えられています(当院では1回8500円)。

二つ目は、「**不活化ワクチン**」です。2か月間隔で2回筋肉注射をしなければなりませんが、予防効果は90%以上と高く、9年後の時点でも有効性が保たれると言われています(当院では1回あたり22000円、2回接種すると44000円)。

これらの二つのワクチンのどちらかを選ぶかについては、費用対効果を吟味して、患者さんにきめていただく必要があります。



Dr. みわの一口コラム：精進料理ってヴィーガン？

昨年末、3年ぶりに自転車仲間二人と年末恒例耐寒ライドに行ってきました(家族に大掃除しなさい、と文句言われたのは言うまでもありません)。例年、千葉の犬吠埼を目指すのですが、今回は久しぶりなので寒いところはやめよう、と弱気になったこともあって三浦半島を目指しました。結局、時間的に葉山までしか進めませんでしたが、そこで実においしいハンバーガーとポ

テトを食べました。店を出るときに「ヴィーガン・メニュー」と書いてあることに気づき、「希望すればヴィーガンもOKなんですか？」と問うと、店主は「うちは全てヴィーガンですよ」と言うではありませんか！ヴィーガンとは「卵や乳製品を含む動物性食品をいっさい口にしない完全菜食主義者」ということです。私が舌鼓をうったハンバーガーは実は大豆でできていたのです。すごい！全くわからなかった。でも美味しい！そこで疑問が…精進料理って元祖ヴィーガン？(英人)

特集：体重減少は危険なサイン(1)

体重の変化は(急激な脱水や浮腫(むくみ)などの特別な場合を除いて)食事から摂取されたエネルギーと身体で消費されるエネルギーとのバランスが崩れた場合に生じます。

体重が減少している場合、「消費しているエネルギーが多くなっている」または「摂取エネルギー不足＝食べる量(カロリー)が少ない」ということになります。多くの場合(特に高齢者では)、消費カロリーがそれほど増えることは考えにくいです。例えば、体重50kgの方がのんびりウォーキングした場合、1時間あたり約180カロリー程度しか消費されません。体重1キロ燃やすためには7000カロリー必要と言われていますから、普通に歩いていたら(健康維持には良いですが)体重にはそれほど影響は

ありません。

「しっかり食べていますが体重が減ります」と言う方がいますが、もうしそうであれば、よほどの激しい運動を毎日していることになります。また、高齢者では消化吸收の機能が衰えることから、いつも通り食べていると、次第に栄養不足になってしまうかもしれません。したがって、体重が減ってきた場合には、脱水症、癌、糖尿病、甲状腺などの病気がないとする、食事の量または質に問題がある「**栄養不足**」を考えられます。したがって体重の減少が続くことは非常に危険なサインなのです。

高齢者の体重減少に気づいたら、食生活の見直しが必要です。

☆ スタッフから ☆



長期間お休みをいただき年末に退院して復帰しました。今回の手術は自分にとって悩みぬいたものであり、術後翌日からは新たな人生のスタートが始まった！と思ったのですが、その後転院したリハビリ病院での経験は、その感情を上回る人生の転機となるものでした。自分の為に様々な分野のスタッフさんが関わってくださいました。重度な患者さんも多く、色々な人生ドラマも共有しました。リハビリに関しては、今まで避けてきた自分の弱さをさらけだし、みつめ直し、努力したことは今後の人生においてプラスになると実感しました。このお休みに、私は沢山の医療スタッフの皆様に支えられ、そして私を待っていてくださったクリニックの皆様のおかげでもあり、感謝の一言に尽きる昨年の出来事でした。(受付事務 Y.E)

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