

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)。

当院はマイナ受付に対応しています。マイナンバーカードを保険証として使用できますのでご利用ください。



マスク着用について

厚生労働省はマスクの着用について「屋外では原則不要・屋内では原則着用」としていましたが、本年3月13日から「マスク着

用は個人の判断が基本となります」という方針に転換することを決定しました。なぜ突然に3月13日からなのか？など突っ込みたくなりますが…。ただし、以下のような場合にはマスク着用するよう注意を喚起しています。**周囲の方に感染を広げないために**「受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時」「通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時」にはマスク着用を！**ご自身を感染から守るために**「重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時」にマスク着用が効果的です(重症化リスクの高い方とは、高齢者・基礎疾患を有する方・妊婦などです)。



ちなみにクリニックでは、これまでどおり受診時には必ずマスク着用をお願いいたします。

Dr. みわの一口コラム：初めてのカレーライス



海上自衛隊では毎週金曜日はカレーの日と決まっているそうです。長い海上生活で曜日感覚が失われることを防ぐために始まった習慣が今も続いているとの事。実は我が家も、『毎週日曜日はカレーの日』です。日曜日は外出することも多く(最近ほとんど長距離ランニングをしています)、手軽に作れて、皆が喜ぶメニューだからです。必然的に月曜日の朝も、お弁当もカレーになるのですが・・・ 昨年我が家の一員になった孫も1歳を過ぎて離乳食から幼児食に移行しています。先週とうとう日曜日のカレーライスデビューを果たしました。当然大人とは別のカレーですが、ゴロゴロ野菜たっぷりのカレーに大喜び。一口食べては、カレーの皿を指さして次をおねだりしていました。大人も子供もカレーは大好き。『日曜日のカレー』はまだ続きそうです。(隆子)



特集：体重減少は危険なサイン(2)

今回は体重減少と骨折について述べたいと思います。

まず、体重が減少していると筋肉量が減っていますので、**運動機能が低下して転倒**のリスクが高くなります。転倒によって足や股関節、脊椎骨などの骨折が生じて、このため歩行機能が失われてしまう場合もあります。

急激に体重が減少すると**女性ホルモンの分泌が減少**します。女性ホルモンには女性らしい体つきをつくるだけでなく、骨を壊すメカニズムを抑えて骨を強くする作用があります。女性ホルモン作用物質は卵巣だけでなく脂肪細胞でもつくられるため、やせると体内の女性ホルモン作用が減少して骨密度が低下します。

また、体重が減少すると骨に対する

「重さ」の負荷が減ってしまいます。骨は鍛えられると太くなるので、**体重負荷が減ると骨は弱く**なってしまいます。

さらに、体重が減少している場合にはカルシウムを含む栄養バランスがくずれていることが多く(時には栄養不足に陥っており)、**骨をつくるための必要な栄養が不足**してしまいます(過激なダイエットで骨粗鬆症が進むことはよく知られていますね)。

骨折予防・骨粗鬆症予防の観点からも体重減少に注意が必要です。定期的に体重を測定することが必要です！



☆ スタッフから ☆



為せば成る 為さねば成らぬ 何事も

落ち込んだ時、悩んだ時に私が心の中で自分を鼓舞するために唱えている言葉です。いつの頃からか忘れましたが、このリズムが立ち止まった自分を一步前に引っぱってくれる感じが心地よく使っています。私はもともと大雑把な性格なので、言葉の続きや意味・作者のことについて調べてみようという気にならないのですが、よく家でも子供に言っている言葉なので子供が調べてくれました。

『為せば成る 為さねば成らぬ 何事も 成らぬは人の為さぬなりけり』上杉鷹山

3月はいろいろな区切りの月。4月から新しい事を始める準備の月。何か新しい事を始めるには勇気が必要。さて、この言葉に力を借りて一步前に踏み出してみよう。(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