

クリニック通信

## はなみずき



診察待ち時間の短縮・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します。風邪等の感染症状ある方の診察は（発熱の有無にかかわらず）**12時～12時30分**と**17時30分～18時**に限らせていただきます（受診前に必ずお電話を！）。  
\*当院ではマイナンバーカードを保険証として使用できます。本年の12月2日より現行の保険証は発行されなくなります。いまのうちからマイナカードの保険証利用をすすめてください（当院のスタッフがお手伝いいたします）。  
\*電子処方箋も利用可能です（ご利用の薬局が電子処方箋に対応しているかご確認ください）。  
\*健康診断の受診はお早めをお願いします。



## 新型コロナウイルスワクチンについて

今年度から新型コロナワクチンの定期接種が開始されます。接種対象者は、**65歳以上の方**および60歳から64歳で、心臓病などで生活障害がある方です。**令和6年10月1日から令和7年3月31日まで**が実施期間で、1回のみ接種します。接種料金は**2500円**です。

他のワクチンとの接種間隔は制限はありません。医師が特に認めた場合には他のワクチンとの同時接種も可能です。

西東京市以外に、練馬区・小平市・東久留米市・三鷹市・武蔵野市在住の方も当院で接種できます。西東京市以外の方は各自治体の予約票を持参ください。

高齢者・糖尿病・肥満などの重症化リスクのある方はワクチン接種をご検討ください。



## Dr.みわの一口コラム:50年ぶりにピアノを弾き始めました

小学生の頃からクラシック、特にピアノが大好きでした。とは言っても誰に習ったわけではなく完全な自己流です。楽譜をみながらレコードを聴いては「この部分なら弾けそうかも」とか考えて、家にあったアップライトのピアノで名曲のさわりを適当に弾いていました。ショパンが好きで、本当にレコードが擦り切れるぐらい毎日聴いていました。子供だから怖いものなしで、難曲にも取り組んでいましたが・・・中学生になると、クラブ活動などでいつのまにかピアノを弾かなくなり、またロックに目覚めてエレキギター、大学ではバイオリンを練習して室内オーケストラに入れてもらい・・・社会人になると、仕事や家庭生活が忙しく、もはやピアノとは無縁の生活になりました。さて、孫娘もいずれ弾くかなと考えて3か月前に電子ピアノを購入し、50年ぶりにピアノを再開したところ・・・なんと楽しいことか！・・・しかし・・・？（英人）

## ノロウイルス感染の対処方法

今年は猛暑でした。秋になって涼しくなると夏の疲れが出て体調不良になる場合があります。バランスのよい食事、十分な睡眠、身体を冷やさないこと、などで免疫力低下を防ぎましょう。さて、少し意外ですが秋には食中毒が多いのでご注意下さい。食中毒の原因の代表的なものとしてノロウイルスがあります（食中毒に限らず、ノロウイルスは感染性胃腸炎を生じます）。

ノロウイルスの特徴は、①感染力が強い、②何度でも感染する、③アルコール消毒の効果が弱いことです。したがって、家庭だけでなく、会社や学校、保育園などにウイルスが持ち込まれると、集団感染が起きてしまいます。そこで、家庭でもできる対策を述べたいと思います。

下痢や嘔吐物の廃棄するときは、（感染しないように）マスクや手袋を着用してペーパータオル等で拭き

取ってビニール袋に入れ封をする。ノロウイルスに有効な消毒液は次亜塩素酸ナトリウム消毒液です。これはハイターやキッチンハイターを薄めて作ることができます。消毒液は、場所によって濃度を変えて使用します。患者の下痢や嘔吐物が付着したタオルやおむつに対しては濃度の濃い0.1%消毒液を使用し、ドアノブや手すりなどノロウイルスに汚染されている可能性がある場所に対しては薄めの0.02%消毒液を使用します。

\*0.1%濃度の次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方=500ccのペットボトルを用意。ハイターの次亜塩素酸ナトリウムの濃度は5%ですので、水で50倍に薄めます。ペットボトルのキャップ1杯は約5mlですから、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）のハイターに水を加え500mlにすると0.1%濃度です。ペットボトルには「消毒液、危険！」などの目立つラベルを貼って、子どもの手の届かないところに保管してください。また時間とともに効果がおちるのでご注意ください。

### ☆ スタッフから ☆



数年前に近所のあちこちで家が解体されていることに気づきました。建て替えをするのかと思っていましたが、いつになっても更地のままで、その隣の家も解体したりで徐々に更地が繋がっていきました。どうやら道路予定地だったようで、計画は50年以上も前からあったそうです。予定地らしき所にまだ住んでいる家があるので、実際に通れる道路になるのはいつになってしまうのか、ちょっとだけ気になります。（受付事務：M, Y）



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

西東京市下保谷4-12-2 メゾン泉1F  
電話 042(438)7188

ホームページもご覧ください。 <http://miwaclinic.net>