



新年明けまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。皆様に幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

多くの皆様のお力添えにより、1年を過ごせましたこと心より御礼申し上げます。東北大震災に被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

当院も6年目を迎えました。日々の診療だけでなく万が一にも大災害が起きた時、どのように地域のお役にたてるのか準備していきたいと思えます。

今後とも地域の皆様のお役に立てますよう、スタッフ一同、尚一層力を合わせていきたいと思えます。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



2012年 職員の抱負

- ◇ 感謝の気持ちを忘れず上機嫌で日々を過ごす♪
(受付事務 M.H.)
- ◇ 1日でも多く笑顔の日々をおくる♪
(受付事務 Y.E.)
- ◇ 昨年は多くの善意のおかげで被災地に絵本を届けることができました。今年も私にできることを一歩ずつ続けていきます
(受付事務 C.U.)
- ◇ ラジオ体操を日課に！！今を大切に笑顔の日々を
(受付事務 S.K.)
- ◇ 人に優しく、自分にはもう少し厳しく
(受付事務 M.Y.)
- ◇ 料理のレパトリーを増やす！！家族の体調管理をしっかりする
(受付事務 E.S.)
- ◇ 何事にもチャレンジ精神上を目指そう
(看護師 N.N.)
- ◇ 毎日を大切に楽しく過ごす
(看護師 M.S.)
- ◇ 「健康管理」をきちんとし、たくさん旅行をしたい
(看護師 E.M.)
- ◇ 癒しの場所をみつけて心身リフレッシュ！！素敵な日々を送りたい
(看護師 Y.M.)

Dr. みわの一口コラム：今年の目標は親孝行



母親が昨年喜寿を迎えました。これといって病気はないのですが、いろいろな場面で衰えを感じるようになりました。労わらなければと思うのですが、「年をとっても元気でしっかりしてほしい」と思う気持ちが強く、ついつい『もっとしっかりしてよ』と叱咤してしまいます。それに、今までほとんど親孝行もしてこなかったのが、急に優しくしたらびっくりして母の具合が悪くなってしまうのではないかと、思ってしまいます。しかし今はいつまでも続かない。今年、一年発起して孝行娘になろうと思えます。お母さん元気で長生きしてね。



インフルエンザ予防に加湿が効果あり

本格的な冬の到来です。風邪をひきやすいので注意が必要です。特にインフルエンザは要注意です。ワクチンはお済みですか？ワクチンをしていても感染する場合がありますが、ワクチンをやっていると症状が軽くなります。ではインフルエンザにかからないためにはどうしたらよいのでしょうか？

手洗い、うがい、マスク。この3つがインフルエンザ予防に最も重要です。これは基本的な対処法ですから、かならず励行して下さい。

さて、**加湿**もインフルエンザ対策として有効です。インフルエンザウイルスは空気が乾燥していると生存率が高まります。逆に、このウイルスは湿気に弱いことも明らかにされています。したがって、適度な湿度を保つことでインフルエンザを予防することができます。また、適度な湿度はのどの粘膜を保護しますから、この観点からも有

効であることがわかります。

では、どうやって加湿するか？もちろん加湿器の使用です。最近の加湿器は高性能で、蒸気で火傷する心配がないものもあります。しかし、加湿器には注意が必要な欠点があります（**加湿器病**）。加湿器の中で微生物が繁殖してしまい、これが水分とともに飛散してしまうと、それが肺に入りアレルギー性の炎症を起こしてしまうのです。したがって、**加湿器を定期的に清掃**することを怠らないで下さい。上手に加湿することが大切です。また、換気も忘れずに行ってくださいね。



☆ スタッフから ☆



スポーツ自転車に乗って三年半、だんだん長距離を走れるようになりました。荒川をのぼり利根川を渡り、足利まで行って渡良瀬川を下り、江戸川で戻ってくると、だいたい250キロ。昔なら、この距離を自転車で走るなんて想像できなかった。しかし、スポーツ自転車なら可能です（アスリートの人なら8時間で走れます）。私のような運動不足の中年でも、朝からマイペースで走れば、一日で帰ってこれます（残念ながら帰りはへろへろで、ママチャリにぬかされます・・・）。でも自転車で遠くまで行くのは解放感があって楽しいですよ（自転車大好き編集担当 H.M.）

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 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>