

クリニック通信

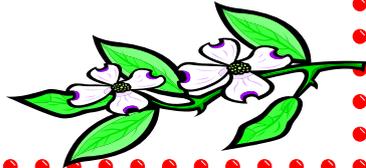
はなみずき



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。

西東京市健康診断はお早目にお願ひします。



咽頭結膜熱が流行しています

今年はインフルエンザが大流行中ですが「**咽頭結膜熱（プール熱）**」も流行しています。子供での流行から、だんだんと大人に広がっているので注意が必要です。①発

熱、②のどの痛み、③結膜炎（目の充血、目やになど）が3主症状です。潜伏期間は通常5～7日程度です。約1～2週間で治癒します。プールでの接触やタオルの共用により感染することがあるのでプール熱と呼ばれていますが、プールは感染経路の一つにすぎません（プールに行っていないから大丈夫、ということはありません）。患者の咳やくしゃみ、目やになどのウイルスが付着した手やタオルなどを介して感染します（経口・接触感染）。

特別な治療法はありません。アデノウイルスにはアルコール消毒も効きにくいので、感染予防策としては、流水や石けんによるこまめな手洗いや咳エチケット等が大切です。また家族のなかで感染者が出た場合にはタオルの共有は避けてください。



Dr. みわの一口コラム：人新世（ひとしんせい）

最近、ある本で「人新世（ひとしんせい）」という言葉を知りました。地質学から出てきた言葉で、“人類の時代”という意味だそうです。科学者らは「人間活動による地表改変が地質的に影響を及ぼすようになってきたことから新しい地質年代に入っている」と考え、「人新世」という言葉が提唱されました。現在、地球上の生物の総重量と、人間が作り出した人工物（コンクリート、プラスチックなど）の総重量がほぼ同じレベルになってきているそうです。このまま人間の作り出した人工物によって地球が埋めつくされていくとすると・・・もし遠い未来に宇宙人によって地球の発掘調査が行われたら、20世紀～21世紀ごろからコンクリート、プラスチックを大量に含んだ異質の地層が忽然と現れているのを発見するかも知れません。その時は、ホモサピエンスは（恐竜のように）絶滅してしまっているのか、地球を捨てて宇宙に旅立っているのでしょうか？（英人）

スキフレイル(1)ご存知ですか？

加齢によって皮膚も衰えます。肌が乾燥し、弾力がなくなり、たるみ・しわが増え、肌が薄く、知らない間に紫色のあざ(内出血)ができたりします。ちょっとした刺激(摩擦や打撲)で皮膚表面が裂けて、めくれてしまう傷が生じます。加齢による肌の変化の進行した状態が「スキフレイル(皮膚ぜい弱化)」です。要因として、生理的老化(加齢そのものによるもの)と長期間の

紫外線による変化(光老化)が知られていました。最近、筋肉の衰えに代表される心身の「フレイル」が、皮膚のスキフレイルに悪影響することもわかってきました(以前、特集で述べたように「フレイルとは健康な状態と要介護状態の間の状態です」)。身体の衰えのみならず、肌の衰えである「スキフレイル」に注意が必要です。チェックリストを掲載します。

表 高齢者のためのスキフレイルチェックリスト

はり低下	1. 肌をつまむと容易に伸びる	はい	いいえ
	2. 肌をつまんで離しても戻らない(該当する場合、1も「はい」とする)	はい	いいえ
	3. 肌がティッシュペーパーのように薄くかさかさしている	はい	いいえ
	4. 痛みやかゆみのない紫色のアザが繰り返してできる(注射のあとは除く)	はい	いいえ
乾燥	5. 肌の表面が白い粉をふいている	はい	いいえ
	6. 肌の表面に小さい「フケ」のような薄皮がある(該当する場合、5も「はい」とする)	はい	いいえ
	7. 肌は硬くないが、ふれるとチクチクしている	はい	いいえ
	8. 肌が硬く、なでるとガサガサしている(該当する場合、7も「はい」とする)	はい	いいえ
	9. 一部が赤くなっており、押すと消える	はい	いいえ
	10. こまかな網目のようなシワがある	はい	いいえ

* 項目1~4で1つ以上当てはまる場合には、肌の弾力性の低下の疑い。

* 項目5~10で3つ以上当てはまる場合には、乾燥肌の進行が疑われます。

☆ スタッフから ☆



大人になって文章を書く機会はなかなかありません。このコラムを書くようになって、自分の順番が来ちゃった、どうしようと、いざ書くとなるとつい気負いますが、普段の生活を見直すいい機会にもなるんだなとあらためて思いました。毎月届く冊子に載っているコラムを読むのがちょっとした楽しみ。その内容にすごく共感でき、その書き手が本を出していると知り読んでみたくなりさっそく図書館へ。想像以上に面白くいざ借りて読もうとすると利用登録がありませんでした。それだけ通っていなかったみたいですが、他の本を読んでみたいしまた通おうとその場で再登録しました。忙しさで忘れていた読書に没頭する時間、今の私にはとても贅沢な時間です。時間を忘れて文章に癒しを求めてみようかと思えます。(受付事務 E.S.)

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>