

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。

新型コロナ等感染症対策のため、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。

休診のお知らせ:6月3日(土)。

*6月10日(土)は診療いたします。



新型コロナは5類相当に

5月8日から新型コロナは感染症法上扱いが、今までの2類相当から季節性インフ

ルエンザと同じ扱いの5類になります。

大きく変わることは、外来での公費が新型コロナの高額治療薬のみになり、コロナが陽性でも医療費の自己負担が発生します。また、コロナの検査の公費もなくなり、保険診療で自己負担が発生します。

現在は、コロナ陽性の場合には発症から7日間の療養義務がありますが、今後は、**発症から5日間、5日目に発熱などの症状がある場合には症状がなくなつてから24時間後までの療養が推奨**されます。濃厚接触者の規定はなくなり、**発症後10日間は、人前ではマスクを着用する・高齢者など感染リスクの高い人との接触はさけるよう**お願いします。

当院では引き続き発熱等感染症の方の診療は、かかりつけ以外でもお受けしますが、感染対策として今まで通りの発熱外来の時間を継続します。ご協力よろしくお願いいたします。



Dr. みわの一口コラム：月から水は休肝日

夫や二人の息子は大の甘党で、ケーキも和菓子も大好きです。我が家に甘いものは欠かせないのですが、私は特に食べなくてもかまいません。それよりも毎日の晩酌の方が大切…でした。というのも、数年前に糖質ダイエットをした時に、アルコールを飲まなくても大丈夫ということに気づきました。飲み過ぎに注意しようと思っていた矢先、コロナ騒ぎで外で飲む機会は減りましたが、晩酌の機会は増えてしまいました。このままでは飲酒量が増えてしまう。年齢が上がったら飲み過ぎは肝臓にも脳にも良くありません。そこで、『月曜日から水曜日は晩酌しない(休日の場合は除く)』というマイルールを決めました。アルコール依存ではないと証明した私ですから、もちろんきちんと守っています。晩酌しないメリットは、睡眠の質が上がる・麦茶などを飲むので脱水にならない・木曜日からの晩酌がより美味しい ことです。(隆子)

特集：体重減少は危険なサイン(4)

前回、体格指標であるBMIについて述べました。BMIは体重と身長の関係から算出する体格の指標で、**体重÷(身長×身長)**です。日本肥満学会の基準では18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」に分類されます。BMIが25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になるとされます。

さて、これまで体格と健康との関連性を調べたさまざまな研究が行われてきました。若年～中年期の肥満(BMI高い)は、いわゆるメタボリック症候群リスクがあり、生活習慣病発病・悪化や動脈硬化の進展が懸念され健康上の大問題となります。

一方、高齢者においては、BMIは少

し高めの方が(標準～少しぽっちゃり)、栄養状態や総死亡率の統計からみてもちよほど良いと思われることが分かってきました。逆に、BMI値が低い場合(やせている場合)、総死亡率は上がってしまいます。おそらく、やせていると容易に低栄養状態となりやすいので、体力や免疫力が低下しまうため抵抗力や耐久力が下がってしまうためと推定されます。高齢者では「メタボ対策」から、**しっかり食べて栄養状態を保つ「フレイル予防」に考え方をシフトしていく必要がある**と言えるでしょう。



☆ スタッフから ☆

先月の朝方、子供の足につまづいて派手に転び脳震盪を起こしてしまいました。うずくまったまま何度も同じ発言を繰り返していたようで家族が異変に気づき救急車を呼び病院へ運ばれました。転んでからの記憶がなく気がついたのはMRIの検査中。採血もされ検査結果に異常なし、ボーっとした頭のまま家に帰宅。すぐ家族にここまでの状況を事情聴取です。洋服は誰が選んだの？救急隊員とは誰が話したの？救急車では寝てたの？答えは、自分で選び話し起きていたと。なんとなくサイレン音がしたような、救急車の中でお薬手帳を写メしてと子供に送っていたような曖昧な記憶しかありません。その時の意識はどこにあったのでしょうか、もしかして別の人格が現れた？なんて考えてみたり。全く不思議な体験でしたが大事に至らずなのが幸いでした。しばらく頭痛と体にアザはありましたが今は元気です。大人の転倒は怖いとはもっとも、皆さんは私のような経験はしないように気をつけてくださいね！（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>