

## 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。

休診のお知らせ:**7月14日・15日**  
(7月8日は診療いたします)



## 西東京市医師会長に就任しました

当院は、基本理念の一つに、『地域社会の福祉や健康の増進のために貢献する』

を掲げています。休日診療や健診、ワクチン接種などの事業に参加するとともに、医師会理事として多くの医師会活動に関わってまいりました。この活動を通し、行政や他の職種の方々、地域福祉に係わる市民の皆様の知己を得て、多くの事を勉強させていただきました。

このたび三輪隆子が、西東京市医師会の第5代会長に選出されました。今後は西東京市医師会が市民の皆様の福祉や健康の増進に寄与するよう誠心誠意努力してまいります。

医師会長の職務は、予想していたより多忙であり、会議の出席などで三輪隆子の外来は休診となることがあると思われま。予約日の調整で診療に支障をきたさないようにして参りますが、急な対応を迫られた時には、三輪英人院長が代診で対応いたしますのでご了承ください。皆様のご協力よろしくお願いたします。

## Dr. みわの一口コラム：山のうどん屋



登山が夫婦共通の趣味ですが、去年は天候に恵まれずほとんど山登りができませんでした。今年の夏はコロナも落ち着いたし、是非高い山に登りたいと思っています。先日、足慣らしのために秩父の伊豆ヶ岳から子の権現の縦走路を登ってきました。子供達とも何回も登ったコースで、道はわかっているし、ほんの足慣らしのつもりだったのですが・・・3日目ぐらいに筋肉痛のピークが出て(この微妙な時間の遅れに年齢が出るのですが)クリニックでの移動もペンギン歩きになりました。サイクリングもしているし、ランニングもしていますが、登山はやはり全身の筋肉を使うようです。日頃からの準備が必要だと痛感しました。ところでこのコースを選んだのは、子の権現を下りたところの『浅見茶屋』のうどんが楽しみだからです。休みの日は、車でうどんを食べに来る人も多く、必ず並んで待ちます。待ちきれずに諦めたこともありましたが、お店はきれいになったけれど、うどんは昔のまま、子供達との登山を思い出します。

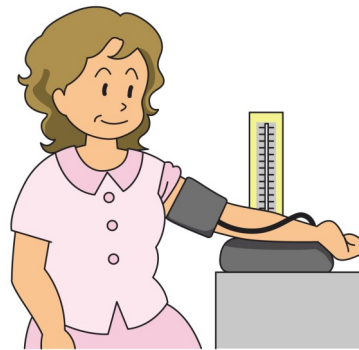
(隆子)



## 血圧の正しい計り方

高血圧の治療を行うにあたって家庭での血圧測定が重要であることは言うまでもありません。クリニックで測定すると通常よりも高くなってしまふ場合があります(白衣高血圧)。家庭で測定した血圧とクリニックで測定した血圧が大きく食い違っている場合、家庭で使っている血圧計を持参いただいて比較してみることもあります。その際に、血圧計を正しく使用できていないことがあります。今回は、測定方法のポイントを述べたいと思います。

腕で血圧を測定する場合、①椅子の背もたれに軽くもたれ、足を組まず、リラックスして座ります。測定部位(上腕や手首)が心臓の高さ(乳頭の位置)になるよう②素肌か薄手の肌着の上に巻くこと。すき間ができないようにぴった



りと巻きます。ぐいぐいと腕まくりをしすぎるのもよくありません。③空気のおとるチューブ(エアチューブ)は手のひら

側にします。チューブの付け根に丸い印がついているものもあります、腕の中心にくるように位置を調整してください。④カフが肘の内側のくぼみから1~2cm上に巻きます。関節部にかからないようにしてください。

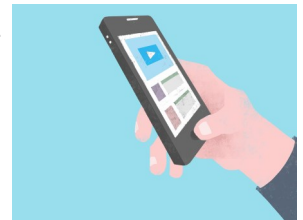
きちんと測定できているか不安を感じる場合には受診時に血圧計をもってきてくだされば、正しく測定できているかをチェックさせていただきます。

### ☆ スタッフから ☆



スマートフォンの請求額にビックリ!いつもの15倍!どうやらカバンの中でスマホが誤作動?通話が13時間も繋がったままであった事が発覚。通話明細が記録されている以上は支払い義務があるようですが、先方は留守番電話で通話は数分で切れている事を確認。すったもんだありながらも事なきを得られそうです。誤作動が発端の事件でしたが、かけた電話はちゃんと切っていますか?固定電話は受話器を下してガチャンでわかりやすいですが、スマホは受話器マークを押さねばです。画面が暗くなったから切れてるよね?は『繋がってますよ』

(受付事務 M. H.)



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。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>