

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:**9月19日(火)9月20日(水)**



コロナワクチンの秋接種が始まります

現在65歳以上の高齢者と、基礎疾患のある方や医療介護施設の従事者に対し、オミクロン対応2価ワクチンでのコロナワク

チン追加接種が行われています。この春接種は9月19日で終了になります。

9月20日からは**初期接種を終了したすべての方を対象に、オミクロン株XB.1系統株対応の1価ワクチンを用いた追加接種が始まります**。前回接種後3か月経過すれば接種ができます。接種券が市区町村から順次配送されると思いますが、当院ではワクチンの配送の都合から、9月28日から接種を開始します。ご希望の方は、接種券が届いたら、電話でまたは受診時に予約を取って下さい。前回配布された接種券を使用せずに残っている方はその接種券を利用できます。今回は10月31日までの予約となります。

電話予約の時間は12時から13時(月～木、土)と17時半から18時半(月～水、金)になります。よろしくご協力ください。

Dr. みわの一口コラム：朝のランニング



東京の猛暑日の日数が過去の記録を更新し、熱中症の危険が極めて高い毎日が続いています。秋のマラソン大会に向けて走り込みが必要な時期ですが、去年は8月に30km走をして軽い熱中症の症状が出てしまいました。すぐに対処して事なきを得ましたが、さすがに今年の暑さでは日中の運動は止めています。その代り休日に、朝5時前に起きてランニングをしました。朝は気温が低くて風があると過ごしやすいのですが、朝日が昇ってくるとどんどん気温は上昇してきます。せいぜい7時ぐらいまでしか走ることはできません。

この5時から6時の間に、多くの方が活動しています。近くの公園は、犬の散歩する人、ウォーキングする人、ランニングする人、ラジオ体操しているひと、野球やテニスをしている人・・・朝早いので、高齢の方が多いです。皆さん、暑い中でも少しでも運動しようと努力されているのですね。私も見習って毎朝ランニングと行きたいのですが、寝るのが遅くなり早起きができません。このままでは、秋のマラソン大会には間に合いそうにありません・・・早く涼しくなってほしいです。(隆子)



脂肪肝＝「単に脂肪が溜まっているだけ」ではない？

脂肪肝とは肝臓に脂肪がたまった状態です。お酒の飲み過ぎで脂肪肝になり、悪くすると肝炎や肝硬変になってまいります(アルコール性肝障害)。一方、お酒をあまり飲んでいないのに肝臓に脂肪がたまることがあります(非アルコール性脂肪肝、nonalcoholic fatty liver disease:NAFLD)。同じように肝臓の病気が進行してしまうことがあります。NAFLDのうち80～90%は単なる脂肪肝のままですが、10～20%の人は進行性に悪化して肝硬変や肝がんを発症するのです。この脂肪肝から肝臓病に進行するものが「非アルコール性脂肪肝炎」(nonalcoholic steato-hepatitis:NASH)です。

このNSAHが大問題で、**NASH患者さんのうち3～4割が肝硬変になります。**アメリカでは数年前から肝移植を必

要とする病気の中でNASHが最多になっているようです。日本でも生活習慣病の人が増えていることから要注意ですが、肝臓は「沈黙の臓器」です。NASHは自覚症状が少なく診断が難しいのです。単なる脂肪肝(NAFLD)なのか、悪性の脂肪肝炎(NASH)なのかを区別することは容易ではなく、肝臓の組織を調べる検査(肝生検)をしないと確実に診断できません。現在、さまざまな手法を組み合わせるNASHを見つけ出す方法が研究されていますが、まず大切なことは、脂肪肝があると診断された場合には、それを放置せずに治療することです。脂肪肝の疑いがある方、ご注意ください。



☆ スタッフから ☆



お気づきの方もいらっしゃるかと思いますが、私の片足は義足です。今まで長距離を歩くことができなかったのですが、義足になって約10カ月、行動の範囲も少しずつ広がってきました。その一つとして山登りです。いつもならケーブルカー等で登り、景色をみて戻ることしかできなかったことを、今回は往復1時間ほどですが歩いてみました。義足での傾斜や階段は大変でしたが、途中、二ホンカモシカと出会ったり、山頂から見た景色は感慨深いものがありました。そういえば、私の今年の抱負は「新しい景色を見る」でした。できなかったことをできるよう努力し、これからも新しい景色を見れるよう頑張っていきたいです。(受付事務 Y. E.)

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>