

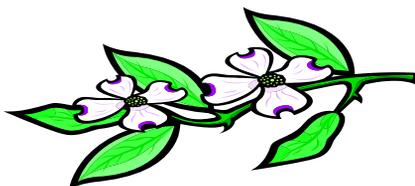


診察待ち時間の短縮・院内感染の予防を目的として完全予約制を導入しています。来院前に電話予約をお願いします。風邪等の感染症状ある方の診察は（発熱の有無にかかわらず）**12時～12時30分**と**17時30分～18時**に限らせていただきます（**受診前に必ずお電話を!**）。

*当院ではマイナンバーカードを保険証として使用できます。本年の12月2日より現行の保険証は発行されなくなります。いまのうちからマイナカードの保険証利用をすすめてください（当院のスタッフがお手伝いいたします）。

*電子処方箋も利用可能です（ご利用の薬局が電子処方箋に対応しているかご確認ください）。

*健康診断の受診はお早めをお願いします。



冬の感染症にご注意を!

熱・鼻水・咳などの風邪症状をおこしやすい季節となりました。コロナは昨年と同程度。インフルエンザは昨年よりは少ないですが、流行の兆しを見せています。

今年は、マイコプラズマが爆発的に流行しています。マイコプラズマは小児や若年成人によく見られ、8割は14歳未満とされています。若年で、長引く発熱や痰の絡まない咳が続いた時にはマイコプラズマの可能性がります。コロナやインフルのように簡単に診断できない傾向があります。

マイコプラズマは、抗菌剤治療が必要ですが、最近では耐性菌が増えてきており安易な抗菌剤治療は避けなければなりません。症状が軽ければ自然治癒することもあります。感染力はありますので、症状のある方は人との接触を避け、マスクの着用をお願いします。



Dr. みわの一口コラム:今年もお世話になりました

今年も早いもので師走です。来年1月、当クリニックは開業19年目を迎えていただくこととなります。これも皆様のおかげと感謝いたしております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。さて、この18年の間、このクリニック通信「はなみずき」を毎月欠かさず発行してまいりました。健康についての話題、流行中の感染症の注意点、生活習慣病対策、慢性疾患療養のポイントなどを発信してきましたが、中にはこの「コラム」を読んだよ、と言ってくれる方もおられます。診察の合間に「おれも若い頃ギター弾いてたんだ」、「アルプスに何度も登山したんですよ」とか、自転車のこと、柔道やマラソン、読書、ピアノなど様々な話題についてお話をいただけることがあります…なにぶん趣味が多いもので(笑)。そのようなお話をお聞きしますと、ご病気のことだけでなく、その方の生活や生き様などについての理解が深まるような気がいたします。今後もクリニック通信「はなみずき」を続けたいと思っておりますので、来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。(英人)

尿酸が高いと言われたら(2)

今回は、前回の続きで高尿酸血症について述べたいと思います。尿酸が高いと「痛風発作」をきたします。痛風発作を生じた方は、しっかりと尿酸値を正常に下げする必要があります。では、「痛風になったことがないから大丈夫」というわけではありません。高尿酸血症は放置してよいものではありません。一方で、高尿酸血症だからといって直ちに治療を行わなければならないわけでもありません。ではこういった対処が適切でしょうか？

下表に基本的な対処方法をまとめましたが、まず大切なことは「尿酸値を上げやすい生活習慣を見直すこと」です。尿酸値を下げる生活改善方法としては、①食事量を適切にする、肥満のある方は是正する。②アルコールの量を減らす。③水分を十分にとる。④適度な有酸素運動。⑤ストレスを上手に発散する、などのポイントに注意してください。これらの対処は他の生活習慣病も同時に改善してくれると期待されるものです。

高尿酸血症：こんな場合には治療薬がすすめられます！

- ◆ 痛風を起こしたことがある、または痛風結節がある
- ◆ 尿酸値が 8.0 mg/dL 以上で合併症（腎機能障害、尿路結石、高血圧、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患、糖尿病、メタボリックシンドロームなど）がある場合
- ◆ 尿酸値が 9.0 mg/dL 以上の場合

☆ スタッフから ☆



2024年も残り1か月となりました。年末の大掃除は平安時代から伝わる「すす払い」という行事の由来が考えられているようで、1年分の汚れを掃除して清め新年の神様を迎える準備をするということで12月13日から始めて28日までに終わらせることが理想とされているようです。とはいっても、私は寒さが大の苦手。冬の寒空の中、窓拭きをするなんて想像するだけで風邪をひいてしまいそうです。なので我が家の大掃除は10月下旬からはじめます。11月上旬までに窓拭き、レンジフード、冷蔵庫など大きなものをしておくと、年末にはそんなに汚れていないので年末は小掃除ですみます。←これ理想。さて現実は何のくらい掃除が進んでいるか・・・（看護師、K. I.）



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

ホームページもご覧ください。 <http://miwaclinic.net>