

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。新型コロナやインフルエンザ等の感染症対策のため、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。



さまざまな感染症の流行

この2年間以上、新型コロナウイルス感染が拡大したために、人と人との交流が大幅に制限されました。このため、コロナ以外の感染症もなりをひそめていました(た

例えばインフルエンザ感染患者数は激減していました)。感染症にさらされなくなると、われわれのウイルスや細菌に対する免疫力も低下を余儀なくされてきました。さらに、新型コロナウイルス感染症の感染症法の位置づけも変わり、療養指示やマスク着用などの対策が緩和されました。

このため、現在さまざまな感染症が拡大しています。特にインフルエンザは、A型もB型も学校を中心に流行していますし、感染性胃腸炎、アデノウイルス、プール熱もまだ流行しています。また、新型コロナウイルス感染も再度の拡大を示し、第10波となっています。溶連菌による扁桃腺炎も流行しています(この治療にはペニシリン系の抗生物質が必要ですが、それが品薄になっている状況です)。

感染症対策として(何度も述べていますが)、手洗い・うがい、必要に応じマスク着用を行うようこころがけてください。



Dr. みわの一口コラム：星を継ぐもの

種子島から打ち上げられた月面探査機(SLIM)が日本初となる月への着陸を成功させました。JAXAの発表では、目標地点への「ピンポイント着陸」に成功したようです。当初機能していなかった太陽電池も復活したようで月面探査が開始されるようです。さて、月面探査というと・・・JP・ホーガンによるSF小説の名作「星を継ぐもの」が頭に浮かびます。たしか大学生の頃に読んだ記憶がありますが・・・月面調査員が宇宙服を着た遺体を発見、各国の組織に照会するも月面での行方不明者はおらず。調査の結果、なんとこの死体は死後数万年を経ていることが判明。彼はいったい何者なのか?という衝撃的プロローグから話が始まります。初めて読んだ本格的なSF小説でしたので、興奮して夢中でページをめくった記憶があります。しかし、かなしいかな・・・あらずじすら覚えていません(笑)

・・・歳はとりたくないですね!(英人)

スキフレイル(3)予防のポイント・栄養

前回、加齢による皮膚の衰え(スキフレイル)の予防法、特にスキンケアのポイントについて述べました。今回はスキフレイルの予防法について、栄養の観点から述べたいと思います。

栄養として、まず、皮膚(スキン)のみならず身体的なフレイルを予防するために、エネルギーとたんぱく質を十分に取っている必要があります。そのためには、1日3食しっかり取る、毎食にたんぱく質の多い食品(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)を1品以上取り入れる、を心がける必要があります。魚は、筋肉の合成を助けるビタミンDの補給にも大切です。

肌の健康維持を助ける栄養素も知られています。ビタミンCは、皮膚コラーゲン合成に関わる栄養素です。また、

ビタミンC・Eは抗酸化ビタミンですから、光老化の原因となる酸化ストレスの軽減に関与すると考えられています。

亜鉛も、肌の細胞の代謝・分裂に必要な栄養素で、亜鉛欠乏になると肌荒れ皮膚炎などが生じやすくなります(ただし、亜鉛の摂りすぎは銅の吸収を妨げるなどの影響もありますので、過剰摂取には注意する必要があります)。

鉄不足も肌荒れの原因になります(鉄分が不足している方は多いのですが、鉄もたくさん摂取しすぎは害になることがありますので注意が必要です)。

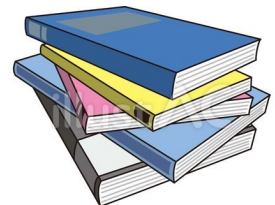
スキフレイル予防にも(身体フレイルと同様)バランスのよい食事をしっかりとることが大切ということです。

☆ スタッフから ☆



昔から本を読むのが好きです。小さい頃は図書館に行くのが楽しみでした。偉人の名前を今もわりと覚えているのは小さい頃に読んだ伝記本のおかげだと思っています。いつしか本を読む生活とは無縁になり、読むとしても専門書ぐらいの今日この頃。その専門書も老眼を理由に読まずじまい……。買ったままの本や昔読んだ本が押し入れから出てきました。読み返すと以前はつまらないと思った本もなかなか興味深いし面白い。時間がない、暇がないということもあるけれど時間や暇は作るもの。少しの時間でも本を読み、いい時間を過ごしていこうと思います。

(看護師 M.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

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>