

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)。

当院では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。また電子処方箋にも対応しております。



带状疱疹ワクチン接種費用の一部助成について

昨年度、西東京市や練馬区等では带状疱疹ワクチンの予防接種費用の一部助成が行われましたが、今年度(2024年度)も

継続されることとなりました。带状疱疹ワクチンは任意予防接種ですので、ご本人の希望により接種を受けるものです。接種を受けるかどうかは、接種医と相談し、その効果とリスクを理解したうえでご判断ください。**西東京市の場合**、対象となる方は西東京市に住民登録がある50歳以上の方で、費用助成を受けられるのは生涯一度限りで、西東京市内の指定医療機関でのみ接種を受けることができます。助成対象ワクチンは①生ワクチン(ビケン)、または②不活化ワクチン(シングリックス)です。助成額(注意;自己負担額ではありません)は、①の場合は1回5,000円、②の場合は2回まで10,000円/回(不活化ワクチンは2回接種が必要です)。詳しくは西東京市のホームページをご参照ください。**練馬区の場合**には、該当者に予診票が発送されるようです。詳しくは練馬区ホームページをご確認ください。

Dr. みわの一口コラム：春の登山は花粉症との戦い



サイクリング、ランニングとともにハイキングや登山が趣味です。例年夏が登山シーズンですが、昨夏は暑さのためにほとんど夏山にはいけませんでした。今年は春から登山に挑戦開始。高い山はまだ雪が残っているので低山から開始です。4月中旬に飯能アルプスに登ってきました。低山と言っても小さなアップダウンの繰り返しで結構の運動負荷です。

それより辛かったのは、花粉症の季節に登ること。低山ですから、スギやヒノキの林の中に登っていきます。登り始めはマスクをしていましたが、暑さと息苦しさでいつも以上に体力を消耗。マスクをはずすと鼻水が止まらないのですが、熱中症や心負荷のリスクと鼻水の辛さを天秤にかければ、当然マスクを外しての登山になりました。鼻水ずるずるでしたが、楽しく登山できました。早く花粉症から解放されたい!! (隆子)



あなたの飲酒習慣、大丈夫ですか？

日本における飲酒問題に伴う社会的損失(例えば、医療費、飲酒による生産性低下、飲酒運転による自動車事故費用、裁判費用など)は、2008年のデータでは約4兆1500億円でした(同年の酒税は1兆4680億円)。「酒は百薬の長」とは言っていないわけです。

現在の飲酒習慣が適切か、アルコール関連疾患や日常生活へ影響が出るような危険性を伴うかをチェックする「簡易飲酒習慣テスト(AUDIT-C)」をご紹介します。男性なら6点以上、女性なら4点以上が問題飲酒者として減酒指導を行う際の目安になります。

①あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

- 飲まない 0点
- 1ヶ月に1度以下 1点
- 1ヶ月に2～4度 2点
- 1週間に2～3度 3点
- 1週間に4度以上 4点

②飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？(※四捨五入で記載)

- 1～2ドリンク 0点
- 3～4ドリンク 1点
- 5～6ドリンク 2点
- 7～9ドリンク 3点
- 10ドリンク以上 4点

③1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

- ない 0点
- 1ヶ月に1度未満 1点
- 1ヶ月に1度 2点
- 1週間に1度 3点
- 毎日あるいはほとんど毎日 4点

1ドリンクとは「純アルコール10g」相当です。

日本酒2合 = 2ドリンク

ビール大瓶1本 = 2.5ドリンク

ウイスキー水割り1杯 = 1ドリンク

焼酎水割り1杯 = 1ドリンク

ワイングラス1杯 = 1.5ドリンク

* 女性の場合、週に4回飲酒していると4点になってしまいます！・・・

もっと詳しいテストもありますので、関心のある方は久里浜病院のホームページで詳しく紹介されています(ご参考まで)

☆ スタッフから ☆



登山初心者なので超低山の天覧山と多峯主山に行ってきました。山の中に入ると澄んだ空気と新緑の木々を見て自然の生命を感じ、通りすぎる方々と挨拶を交わすのも新鮮でした。山道は整備されているものの傾斜も急だったり岩場もあたり楽ではありませんでしたが、無事に2時間強で下山できました。4月は登山の他にも桜やネモフィラを見に行ったりと心身ともにリフレッシュでき、自然とふれあうのは良いですね。(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>