



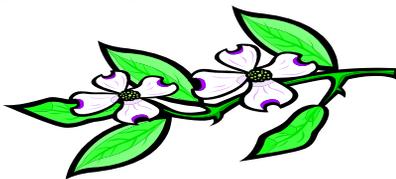
## 休診のお知らせ

11月17日（月）

\* 当院は完全予約制です。診察待ち時間の短縮・院内感染の予防を目的としていますので、来院前に必ず電話予約をお願いします。特に風邪等の感染症状ある方の診察は（たとえ発熱していなくても）**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！**）。

\*マイナンバーカードの保険証利用をすすめてください。**スマホ搭載マイナ保険証も利用可能**です。

\*電子処方箋の利用可能です（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）。



## 今年度のワクチン接種について

10月からインフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの接種が開始します。今年も65歳以上の方が定期接種の対象になります。西東京市ではインフルエンザワクチンは2500円、新型コロナウイルスワクチンは6500円です。お住いの市区町村によって値段が異なりますので確認してください。64歳以下の方は自費接種となります。当院の接種価格はインフル4000円新型コロナ15500円です。いずれのワクチンも重症化を予防するためのもので、重症化リスクの高い方は接種をご検討ください。

西東京市では生後6か月～13歳未満の小児インフルエンザワクチンに対しても助成が行われております。今年度は経鼻生インフルエンザワクチンにも助成されることになりました（当院では小児へのワクチン接種は行っておりません）。



## Dr. みわの一口コラム:阿武隈川サイクリングは雨で残念でした

9月の連休を利用して、東北サイクリングを計画しました。当初は新白河を出発して、途中観光しながら泊まりがけで仙台まで走る予定でしたが、残念なことに雨模様となってしまう、結局、郡山から福島までしか走れず、すごすごと戻ってきました。天気予報はそれほど悪くなかったので準備していたのですが、直前に秋雨前線が発達してしまって残念な結果でした。さて、それでも福島県の阿武隈川沿いを走ることができました。道路はきれいなのですが、なんと全く人や車が通りません。ちょっと不安になるぐらい。川沿いには林が連なっていて、道路には木の葉が落ちていて……ちょっと怖かったです、「熊」が出るんじゃないか？…調べてみると阿武隈川沿いには、熊は出ないと言われていたらしいですが、最近では目撃情報があるらしいです。長野県でサイクリング中に熊に襲われた事例もありましたから、びくびくしながら走りました。しかし！いずれ福島～仙台の阿武隈川サイクリングに再挑戦したいなあ～と思っています。（英人）

## 睡眠時無呼吸症候群：見逃されています

今回の特集では睡眠時無呼吸症候群を取り上げたいと思います。

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が繰り返し停止、または減少する状態です。睡眠の質が低下することによって、日中の眠気や集中力低下などを引き起こされ、日中の活動に大きな影響を及ぼします。しかし睡眠中のことなので自覚症状がとぼしいために発見がおくれることが多いです。

通常、7時間の睡眠中に10秒以上の呼吸停止が30回以上、または1時間当たり5回以上の呼吸停止や低呼吸が見られる場合に、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。自覚症状に

乏しいので気づかずに放置されていることが多いので、「十分に寝ているのに昼間眠い」「家族からいびきを指摘される」などから疑われることが多いです。睡眠中に上気道（のどの空気の通り道）が閉塞してしまうことで呼吸がしにくくなる場合が多く、肥満による首回りの脂肪、扁桃腺の肥大、舌が大きい、顎が小さいといったことが要因となります。

下記のような症状がみられる場合には、睡眠時無呼吸症候群の可能性があるので、医師に相談してください。疑われる場合には呼吸器内科や耳鼻咽喉科の専門医の診療を受けていただく必要があります。

### 睡眠時無呼吸症候群の症状

- 日中の過度の眠気が生じる
- 注意力・集中力が低下する
- いびき（周囲の指摘により気づくことが多い）
- 眠りが浅く、睡眠中に頻繁に目が覚める
- 寝汗が多い、口が乾燥する、朝起きた時に頭痛がする

### ☆お知らせ☆



- 当クリニックでは、マイナンバーカードを保険証として利用できます。
- スマホに登載されたマイナ保険証も利用が可能です。利用に際してはスタッフがお手伝いさせていただきます。
- 電子処方箋も利用可能ですのでご希望の方はお申し出ください（ご利用の薬局が電子処方箋に対応していない場合には利用できません）。



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>