

クリニック通信

はなみずき



休診のお知らせ

11月17日（月）

12月29日（月）～1月3日（土）

* 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）。



インフルエンザ流行っています

今年の流行は例年より早いようです。インフルエンザは高熱・ぞくぞくが急に始まるので、かかってしまったと自覚しやすいです。インフルエンザの診断には抗原検査が有効ですが、**発熱後12時間ぐらいたたないと検査で陽性にはなりません**。つまり、受診タイミングが早すぎるとインフルエンザと診断できないわけです。最適な検査時期は「発症してから12時間後～48時間以内」とされていますのでご注意ください。一方で、早く診断して治療した方が回復が早いのも事実です。発熱後12時間以上をめやすに受診いただくと抗原検査の精度が高まります（発症時に同居の家族に患者が発生しているなど、状況的に家庭内感染が強く疑われる場合には抗原検査が陰性であっても治療を行う場合もあります）。



Dr. みわの一口コラム:歴女のサイクリング旅

9月の連休の福島から仙台までの阿武隈川サイクリングのリベンジを計画したのですが、東北での熊出没が頻発していることから、急遽行き先を変更。名古屋を起点に、大垣から関ヶ原と木曾三川国立公園から桑名までのサイクリングを楽しんできました。岐阜羽島で新幹線をおり、大垣までサイクリング。まずは、大垣市「奥の細道むすびの地記念館」を目指しました。奥の細道の結びの句「蛤のふたみにわかれ行く秋ぞ」芭蕉自筆の書が展示されていて感激しました。奥の細道のはじまりの地、深川の芭蕉庵にもサイクリングで行ったことがあります。その後、一部旧中山道を通って関ヶ原へ。歴女の私は、関ヶ原古戦場記念館を満喫しました。笹尾山の石田三成の陣跡まで登り、三成がどんな気持ちでこの景色を見たのか?しばし物思いにふけりました。その後はまたサイクリングで大垣まで、帰りはほとんど漕がないで進んでいきます。行きは結構な登りだったということです。大好きなサイクリングと歴史を満喫出来たとても楽しい旅でした。木曾三川の話は次回に。（隆子）

～～特集～～

最適なウォーキングとは？

日常的にウォーキングを行う人が増えてきました。歩行は最も基本的な運動ですから、体力を維持するために必要と考える人が多いです。以前から、1日1万歩が目標と言われてきましたが、これは相当にハードルが高い目標です（普通の生活をしているだけでは一万歩は到底無理ですよ）。歩行にまつわる研究データには様々なものがあり、1日4000歩がよいとか、いやいや8000歩がよいとか・・・。ゆっくり長く歩くのがよいとか、早歩きがよいとか、早歩きとゆっくり歩きを繰り返し替えるインターバル速歩がよいとか・・・。一方、歩きすぎるのも逆によくないというデータもあるようです（過ぎたるは及ばざるがごとし、ですね）。

何を目標としてどう歩くべきか、本当にさまざまな意見がありますので、どのように歩くのがよいか、これは年齢や体力とも関係があり一概に正解があるわけではないようで

す（私は、その人の体力なりに歩く習慣を維持し、可能なら向上をめざすことが良いのではと考えています）。

さて、「よく歩く人は認知症になりにくい」と言われています。これまでの研究によって、歩行が認知機能と関係していることが明らかにされています。高齢者の認知機能と運動習慣の関係を調べた研究では、少なくとも1週間に90分歩く人は（1日あたり15分程度歩くだけ！）、週に40分未満しか歩かない人より認知機能が良いというデータがあります。歩行速度の低下が認知機能の低下に関連しているというデータもあります。歩くことは脳の機能を維持するために、また認知症発生の予防に役立つようです。できるだけハツラツと歩きたいものですね。

身体を元気にすることで脳が元気になる、この考えは大切です。

☆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>