

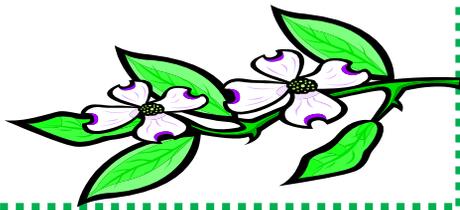


休診のお知らせ

3月1日（土）、3月3日（月）
（3月8日第2土曜日は診療します）

* 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。
*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）。



ノロウイルスが流行の兆し、ご 注意を!

年末に記録的流行を生じ猛威をふる
ったインフルエンザも年明けから
勢いが急に弱くなりました。新
型コロナウイルス感染は軽症化し
てますが、高齢者の場合、特に基
礎疾患がある場合には要注意です。

現在（1月末）、ノロウイルスに
よる感染性胃腸炎が増えています。
ノロウイルスは食中毒を引き起こ
し、主症状は、嘔吐、下痢、腹痛、
発熱です。潜伏期間は24～48時間。
通常1～3日で改善しますが、免
疫力の弱い幼児や高齢者などでは
脱水症状になることもあり、注意
が必要です。ノロウイルスはアル
コール消毒に耐性で、次亜塩素酸
（ハイター）が有効です（ハイ
ターは希釈が必要です、消毒液と
して利用される場合には説明書を
よく読んで、安全に使用する必要
があります）。



Dr. みわの一口コラム:ピアノ、自己流だけど楽しいんです

50数年ぶりにピアノを再開しました。長く弾いていなかったの
で、最初は指がガチガチ、うまく動きません。無理やり弾いていたら小指の関節炎になってしま
いました(泣)。しかし、ピアノを弾いて、そこから音が出てくるのが楽しいのです(まるで幼
児のように?)。さて、一から練習だ!と、易しい曲の練習を始めましたが、やはりショパン
の難曲が弾きたくなるのです。「容易な曲=つまらない」ではありませんが、どうせ練習す
るなら人生一度は弾きたかった曲に挑戦したい、と考えるようになりました。幸い、電子ピ
アノですのでヘッドフォンをつければ音は漏れないので下手で変な音を出しても迷惑にな
りません。楽しくて毎晩練習をつづけています。しかし、難しすぎて進歩しません…が、単
に音楽を聴くのと実際に弾くのとは大違い。なんでこんなにややこしいんだと嘆息してい
ると、楽譜の中に偉大な作曲家ショパンからのメッセージが埋まっているような気がして
きます(本当??)…自己流ピアノで、まさに究極の自己満足ですが、楽しいです(英人)

中性脂肪が高いと言われたら(1)

中性脂肪は肉や魚・食用油などの食品中の脂質や、われわれの体内に存在する脂質の1つです。体内の脂質の9割を占めているもので、つまり脂身（あぶらみ）は中性脂肪の塊と言えるわけです。中性脂肪は決して悪いものではありません。脂肪を分解してエネルギーを得ることができるので、重要なエネルギー源です。われわれが長時間動き続けることができるのは、脂肪を燃焼させることによって効率的にエネルギーを得ることができるからです。また、ビタミンの吸収にも役立ちます（ある種のビタミンは水に溶けないため）。また、必須脂肪酸（体内で合成され

ない脂肪酸）の摂取にも必要です。

中性脂肪は摂取された炭水化物や糖質から肝臓で作られます。血液中の中性脂肪が増えると、身体の中にある脂肪細胞の中にと蓄積されていきます。これが体脂肪です。必要以上にとりすぎた場合には過剰に蓄えられ、結果的に肥満になります。ちなみに脂肪細胞は2種類あり、白色脂肪細胞と褐色脂肪細胞があります。この白色脂肪細胞は皮下や内臓に分布し、余分なエネルギーを中性脂肪として貯蔵しています。（褐色脂肪細胞は主に鎖骨上部や脊椎付近に分布し、脂肪を燃やして熱を産生する働きがあります）。

高中性脂肪血症の基準：

- ◆ 中性脂肪値は特定健診の検査項目に含まれています
- ◆ 空腹時150mg/dL以上、随時175mg/dL以上の場合には「高中性脂肪血症」と診断されます

☆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。マイナカードの使い方にご不安な場合に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）。
- 新型コロナワクチン公費接種は3月いっぱいです。接種ご希望の方はご注意ください。



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>