



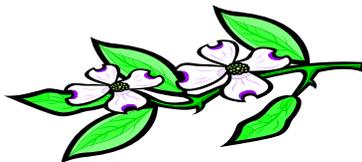
## 休診のお知らせ

7月22日（火）

\* 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）。



## 熱中症警戒アラートにご注意!

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日（都道府県の1か所でも暑さ指数が33以上）の前日17時頃又は当日朝5時頃に発表されます。

東京都では昨年、37回熱中症警戒アラートが出ました。その時期は救急搬送に時間がかかる事態となりました。今年も同様と考えられます。普段から適切な熱中症予防行動をとることが必要です。

アラートが出た場合には屋外での活動は出来るだけ控えましょう。屋内でも日中夜間とも適切にエアコンを使って室温を下げ、適度な水分摂取を行うよう気をつけてください。

## Dr. みわの一口コラム:国宝展を観てきました



大阪に行く用事があったので、時間を調整して大阪市立美術館で開催中の「日本国宝展」を観てきました。入館までの長蛇の列を覚悟していたのですが、たまたま空いていたようで、10分ぐらいの待ち時間でした。国宝というだけあって、教科書で一度は見たことがあるような「お宝?」が多数展示されていました。縄文のヴィーナス、火焰型土器からはじまり、様々な絵画・彫刻・工芸・書跡などが展示されていました。特に、雪舟、狩野永徳、長谷川等伯ら、日本美術史を代表する巨匠たちの絵画が一堂に集められており圧倒されました。いつもながら、もう少し予習して行けばよかったかと、教養不足を感じることはありましたが(笑)。さて、同時期に京都と奈良の国立博物館でも国宝展示会が催されているようでしたが、それもそのはず「大阪万博」に合わせて開催されているのでしょうか。前回の万博のときは私は小学生でしたので、さまざまな展示にワクワクして楽しかった思い出がありますが…皆さんは今回の大阪万博に行く予定はありますか? (英人)

## 「アルコールは少量だと健康によい」は間違い

「少量のアルコール摂取は（全く飲まないよりも）健康によい影響がある」「酒は百薬の長」などと言われていました。しかし、残念ながら、現在ではこの考えは医学的には俗説と考えられています。

過去の欧米からの報告では少量のアルコールで心筋梗塞の発症リスクが（全く飲酒をしない場合よりも）減少するという報告データがあり、このデータが独り歩きしていました。しかし、現在では、飲酒によって食道がん・乳がん・口腔がんなどの発がんリスクが高くなるため「アルコールの健康によい効果はゼロ」と考えられています。身体の健康とい

う視点からは、アルコールはできる限り飲まない方がよいと言えるかも知れません。一方、飲酒によって生活の質が高くなり、人生がより豊かなものになる利点もありえます。したがって、飲酒は量的にはできるだけ少なめにして、機会に応じて楽しむことがベストなのかも知れません（毎日飲んでいる方には申し訳ない言い方になりますが）。では、健康を害さないための節度ある飲酒を目指していただくための留意点は・・・厚生労働省のガイドラインによると下記の5項目があげられています。

### 健康を害さないため避けるべき飲酒習慣

- 一時多量飲酒（短時間の多量飲酒）
- 他人への飲酒の強要（昭和的習慣ですね）
- 不安や不眠を解消するための飲酒（寝酒はよくありません）
- 病気療養中や服薬後の飲酒
- 飲酒中または飲酒後における運動・入浴など体に負担のかかる行動

### ☆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）。
- 新型コロナウイルスに対するワクチン公費接種は3月いっぱいまで終了いたしました。



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>