

クリニック通信

はなみずき

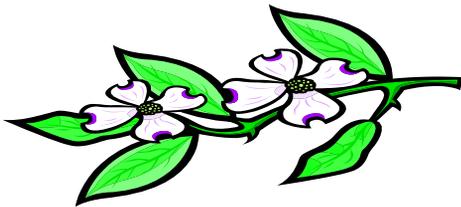


## 休診のお知らせ

7月22日（火）

8月7日（木）、8月8日（金）

- \* 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）。
- \* 西東京市健康診断はお早めに！



## 新型コロナウイルスは普通の風邪ではありません

厚生労働省の調査統計によると令和5年5月から令和6年4月までの1年間に於いて、インフルエンザの死亡者数2244人に対して新型コロナウイルスによる死亡者数は32586人でした。約15倍のひらきがあります。新型コロナウイルス感染による死亡者は、**ほぼ65歳以上**の高齢者で、令和5年度の統計では死因の2.4%をしめています（ちなみに悪性新生物（がん）は24.3%、心疾患は14.7%でした）。

この統計データは、今も新型コロナウイルスは（若い方には単なる風邪症状であったとしても）、高齢者にとって決してあなどることのできない感染症であることを示しています。

感染予防には、必要に応じて適切にマスクを使用することが有効です。

## Dr. みわの一口コラム：毎日ピアノを練習していますが・・・



昨年からはピアノの練習を始めました。全くの初心者ですが、テレビ番組に触発されて、自分が楽しむことを目標に毎日練習しています。簡単で短い曲ばかりですが、少しずつレパートリーが増えてきました。問題は、新しい曲の練習を始めると、その前にやっと弾けるようになった曲を忘れてしまうことです（泣）。そこで、毎回すべての曲を練習するようにしていました。ところが、7月に大学時代の同窓会で、ピアノ演奏すると勝手に決めました（笑）。なんと同窓会の会場が『赤いピアノ』なんです（ピアノが置いてあるらしい）。曲は「トロイメライ」ときめて猛練習。夫に色々直されながら、何とか人に聞いてもらえるぐらいになってきたのですが・・・他の曲をほとんど練習できなかったのも、また白紙に戻りそう。次の曲にも挑戦したいのですが、練習時間が足りません。なんでも、毎日の積み重ねが必要ですね。（隆子）

## 心房細動(不整脈)を見逃さないで！

TVでお笑い芸人の「なかやまきんに君」が「けんみや〜く」と大声で叫んでいるCMが流れていました。この「なかやま、検脈」と題したキャンペーンは、心房細動という不整脈を見つけ出すためのものです。

心房細動という不整脈は、心機能の異常(心不全)を引き起こすだけでなく、重症の脳梗塞の原因となるものです。心房細動が生じると心臓の中に血液の塊(血栓)が生じ、これが動脈を通過して飛んでいき脳の血管を閉塞してしまうのです。大きな血栓は脳の太い血管を詰まらせてしまうので重症の脳梗塞が生じるのです。故・長島茂雄さんも心房細動のために脳梗塞を発症されたときいて

います。したがって、心房細動を見つけ出して治療することが大切です。

ではどうやって心房細動を見つけるか？が問題です。**心房細動は全く無症状の事もあります**から「不調がないから大丈夫です」というわけにはいきません。最近ではアップルウォッチなどで心拍をモニターして心房細動が見つかることも増えてきましたが、やはり**自分の手で脈を触れること(検脈)が簡単かつ大切です**。心臓の不調がなくてもときどき自分で脈を触れてみましょう。少しでも脈の乱れがあれば医師に相談してください。心臓の不調を感じている人だけでなく、健康な人も検脈してみましょう！

**検脈の方法：①人差し指、中指、薬指の3本を手首に当て、手首の親指の付け根の骨の内側で、脈がよく触れるところを見つけましょう。②15秒ぐらい脈を触れて、脈の速さやリズムが規則的かどうかを確認しましょう。**

**脈拍数が1分間に100回以上である場合やリズムが不規則な場合は、心房細動かもしれません。医師に相談してください！**

### ☆お知らせ☆



- 帯状疱疹ワクチンの公費助成については、年齢によって対応に違いがありますので注意が必要です。ご不明の点についてはスタッフにご確認ください。
- マイナカードの使い方にご不安な場合はスタッフがお手伝いいたしますのでお声がけください。
- 当院の医師2名は「オレンジドクター」です。認知症に関する相談を遠慮なくどうぞ。



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>