みわ内科クリニック　　第14巻　第4号　　発行日　令和2年4月

クリニック通信

はなみずき

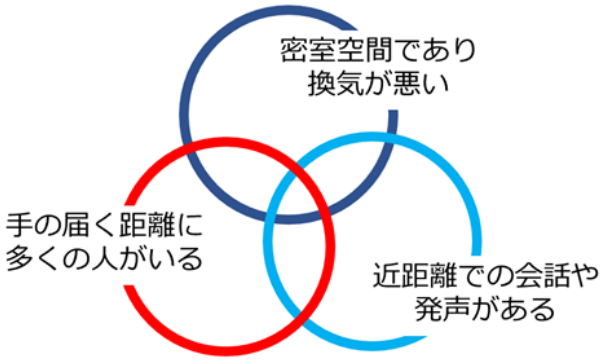
感染予防に、不要・不急の外出をさけ、手洗いをしっかり行ってください。
4月のオレンジカフェ保谷駅前の予定は未定です。
5月7日(木)8日(金)は休診させていただきます。

新型コロナウィルス感染症に対して

新型コロナウィルス感染(COVID-19)が拡大し、全世界に広がりパンデミックとなりました。東京でも次第に感染者数が増加し、さまざまな催しが自粛要請を受けて中止されています。東京オリンピックも延期されることとなりました。医療崩壊、都市機能喪失の懸念が高まっています。

新型コロナウイルスの脅威に対して我々は何をすべきでしょうか。「感染しない」というだけでなく、「感染を広げない」ことも必要です。そのために、厚労省が示している3条件が重なる場所を避けることです。「ぎゅうぎゅう」「むんむん」「がやがや」している所を避けるということです。

逆に、風通しがよくて、人と人との距離が離れていて、人がぺちゃくちゃしゃべっていない場所は安全だということを意味しています。気晴らしのためにぶらぶら近隣を散歩するのは悪くないでしょう。もちろん、しっかりと手洗いし、できるだけ顔に触れないようにする、咳エチケットを守る、体調不良時には無理して外出しない、などが大切であることは言うまでもありません。



Dr. みわの一口コラム： いま、なすべきこと

新型コロナウイルス感染が全世界に広がっています。若い方では軽い風邪症状ですむことが多い一方で、免疫力の低い高齢者や体力が低下している患者さんでは深刻・重篤な状態に陥ることがわかってきました。患者数の急激な増加に対応しきれなくなった諸外国では医療崩壊が生じています。ここ日本でも（3月末の時点で）緊急事態宣言が出される可能性が指摘されています。こういった状態の中で、われわれ市民が出来る事、なすべき事を行うことが求められています。不要不急の外出をさける！皆が外出を控えれば理屈としては爆発的感染は防げるでしょう。一方で、過度な自粛は経済活動の破綻を招いてしまいます。では、どうすべきなのでしょうか。政府や東京都から要請される指示に、その時点で最善と思われる適切な対応をとるようにする努力するしかありません。さまざまに意見がわれる正解なき難局面に直面し、われわれがウイルスに勝つためには、自身の不安やエゴにふりまわされず、冷静になって各々の社会的責任を果たすことしかない、そう思うのです。（英人）

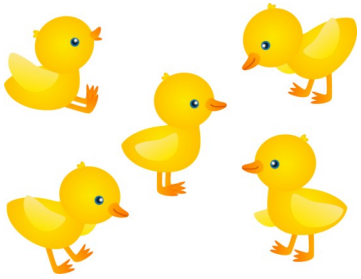
～～～　特集　～～～

家庭でも運動することが重要です

　新型コロナウイルス感染の拡大を阻止するために、外出の自粛が要請され、在宅勤務も推奨されています。このため、散歩に行けない、ジムに行けない･･･など運動の機会が減ってしまっています。特に高齢者では運動不活発は（たとえ短期間であっても）身体機能の低下のみならず、気持ち的にも元気がなくなって、日常生活の障害をきたす可能性があります。家の中でもできる運動があります。椅子に座った状態から（なるべく手を使わずに）立ち上がる、空気椅子に座ったり立ったりする（スクアット）、踵で立ち上がる。何度も何度も背伸びをする･･･階段を一段のぼっておりるを繰りかえす。朝と夕のNHKの体操の時間もいいですね。外出しないからといって、じっとしていはダメです！

☆ スタッフから ☆

我が家のセキセイインコが昨年夏に腫瘍が2か所できてしまい、入院手術しました。そして今年1月に再発し、また入院手術。そして1か月もたたないうちにまた再発。今回は数日で腫瘍がとても大きくなってしまい、先生も難しい表情をされたので無事に帰ってこられるか心配でした。しかし、今回も無事に退院でき、今はとても元気におしゃべりしてくれます。こんな小さな体でも何度も頑張ってくれる姿をみて、私も負けないように頑張ろうと勇気をもらいました。
（受付事務 E.Y.）



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　FAX　042 (438) 7187
ホームページもご覧下さい。　http://www.miwaclinic.net