みわ内科クリニック　　第15巻　第9号　　発行日　令和3年9月

クリニック通信

はなみずき

診療待ち時間の短縮、院内感染の予防を目的として、**完全予約制を導入**しています。**来院前に電話予約**をお願いいたします。新型コロナ肺炎対策のため、風邪等の方の診察は12時-12時半と17時半-18時に限らせていただきます。受診前に必ず電話で連絡・相談してください)。
9月13～15日休診いたします。

特定健康診断をお忘れなく

新型コロナ感染者が急速に増加し医療の逼迫が危惧されています。現在東京では、感染して症状があっても中等症(肺炎になっている状態)では入院できない状況が続いています。酸素吸入など入院治療が必要な状態であるのに入院できない場合もあり、受け入れ可能な病床の増床を進められています。コロナ病床が増えるということは、その他の病気の受け皿が減ることです。コロナ以外の病気でも、救急医療の対象となる心筋梗塞や脳卒中などに治療の遅れが出ないようにしなければいけません。

最大の対策は、心筋梗塞や脳卒中にならないことです。
そのためには

- 高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を早期発見し治療する
- 塩分・糖分・脂肪分を取り過ぎない
- 運動不足にならない
- 禁煙する

などの生活改善が大切です。

特定健診は上記の問題を見つけて対策を立てることを目的にしています。
コロナのため健診をためらっている方もいるかと思います。年に1回は健診を受け、問題点は必ず対処しましょう。

Dr.みわの一口コラム：運動不足でやせる！？

ランニング中に転倒して右足首を捻挫した話の後日談。思いのほか治るのに時間がかかり、しばらくランニングできない日々が続きました。足が良くなって「さあ運動再開！」と意気込んだら…猛暑と長雨おまけに台風、さらにデルタ株によるコロナ感染爆発！！　あの転倒以来一度もランニングが出来ていません。自転車通勤したり、ウォーキングしたりと多少の運動はしているつもりですが、完全な運動不足です。今までは、このような時は体重が増えることを心配しましたが、今回は体重はむしろ少し減ってしまいました。なぜ??　明らかに　【下半身の筋肉が落ちた】のです。何年かかかって少しずつつけてきた筋肉が、1.2ヶ月運動しないとすっかり落ちてしまいました。これを取り戻すには筋トレしかありません。涼しくなったらまた走ります。筋肉、カムバ～ック！！（隆子）

～～～　特集　～～～

ブレークスルー感染にご注意！

　新型コロナウイルス感染症の勢いがとまりませんが、ワクチン接種を終えた方の重症化は減っています。

　ワクチンを接種したにもかかわらず感染してしまうことを「ブレークスルー感染」といいます。新型コロナワクチンの場合、2回目のワクチン接種後2週間くらいで十分な免疫が獲得されると言われていますが、実際にはブレークスルー感染がおきることがあります。新型コロナウイルスは鼻や喉の粘膜で増え、さらに肺へと達します。血液中の抗体は鼻や喉の粘膜では効き目が弱いので感染が成立していまいます。一方で、ワクチン接種すると免疫が獲得されて血液中にウイルスに対する抗体ができます。この抗体によって肺炎が重症化しにくくなります。したがって（一部の例外を除き）、ブレークスルー感染の場合には概して症状がないか軽症のことが多いのです。

　現在流行中のデルタ株ウイルスは非常にウイルス量が多く感染力が高いので、ブレークスルー感染の危険性が高いと言えます。ワクチンを接種していれば感染してしまっても重症化しにくいですが、感染することはあるし、感染しても発病しないことも多いのです。したがって自分ではそれと気付かないまま感染して、他の人にうつしてしまう恐れがあります。ワクチン接種した人もこれまで通りの感染対策を続けていただく必要があります。マスクを着用しないで会話をしたり、3密の場所に出入りしないようにしてください。

☆ スタッフから ☆

2月に生後3週間程のセキセイインコを新たに迎えました。羽はまだ産毛で、エサもさし餌。冬でしたので温度管理もし、大事に育てました。生後半年が経った今は、元気に飛び回り、与えたおもちゃもほぼ興味をもって遊んでくれたり、とても豪快なインコです。そして今のブームは、カバンの中に潜り込んで遊ぶことです。何をしているのか覗いてみると、真っ暗なカバンの内ポケットの中でまったりしているのです。今まで何羽も飼っていますが、初めてのタイプのインコちゃん。毎日笑わせてくれるわが家のアイドルです。
（受付事務 Y. E.）

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