



あゆみクリニック通信

vol.290 4月号



令和5年4月1日発行
発行所 あゆみクリニック
〒344-0023
埼玉県春日部市大枝400-4
TEL 048-731-3283
http://www.ayumi-clinic.com

この3月はコロナ感染者は少し息をひそめた様な状況でしたが、その代わりに**インフルエンザが台頭**して多くの学校でも**学級閉鎖**が多く見られています。

当院では、抗原キットもコロナ、インフルエンザの同時検査となっており、PCR検査もコロナ、インフルエンザA、Bと3種類が検出されますので、結果コロナ禍以降発熱から間もない(8時間以内)で来られると抗原検査には反応

今年3月は雪が降らず、結局暖かくしてスギ花粉の飛散が多く**沢山の花粉症患者**さんが涙を流しながらくしゃみをしながらかゆみクリニックを訪れました。そして例年よりも早めの**桜の開花と満開**の中WBCの試合が行われました。

日本中の国民が14年振りの世界一奪還をかけた戦いに準決勝、決勝では手に汗を握りながら応援していました。準決勝のメキシコはリーグ戦でアメリカに勝つただけあつても強いチームでしたが、最後の逆転勝利で感動し、アメリカも強打撃チームであったにも拘わらず日本の投手陣がよく押さえ、村上様も準決勝で振った切れた様にホームランを放ってくれました。大谷翔平も感動の締め投手と燃える闘魂を見せてくれて、感動のMVPでしたね。

このWBCの余韻の中桜が散ると、春の花はほとんど咲き始め、まず、モクレン、ヒヤシンス、ムスカリ、ルピナス、ワスレナグサ、芝桜、ネモフィラ、チューリップ、ツツジ、レングヨウ、ハナミズキ、これらの花は**昔あゆみクリニックの歩**く会でいつも春の歩く会の時に春を感じながら癒された記憶が蘇ります。また、日立のネモフィラの丘、秩父の羊山公園の芝桜、笠間つつじ公園など有名な花の名所に見に行った事が、昨日の記憶の様に蘇ります。

皆さんも**春の息吹**を感じる季節に少し足を伸ばして花の名所に行ってみてはいかがでしょうか。

この3月はコロナ感染者は少し息をひそめた様な状況でしたが、その代わりに**インフルエンザが台頭**して多くの学校でも**学級閉鎖**が多く見られています。

当院では、抗原キットもコロナ、インフルエンザの同時検査となっており、PCR検査もコロナ、インフルエンザA、Bと3種類が検出されますので、結果コロナ禍以降発熱から間もない(8時間以内)で来られると抗原検査には反応

春の訪れと共に 私たちがすべき事

3月13日よりマスクの装着が「自己判断」となり、大分開放的になってきました。私もマスクを着用せずに外を歩く事が多くなってきました。しかし**花粉を避けるには、マスクや眼鏡をかける事が有効**ですので、花粉症の方は症状を悪化させない為に**マスクの着用は心掛けて下さい**。

あゆみクリニックは一応医療機関の為、ソーニングはきつちり行っています。以前の様に外来ではマスクの着用を促していただきますし、マスクの無い方には配らせていただきますので、皆様のご協力を宜しくお願い申し上げます。

3月号で、花粉症の注射「**ケナコルト**と**ゾレア**」について説明させて頂きましたが、結局はケナコルトは**多数の働き盛りの男性**が打ちに来られました。ゾレアを打った方はその**10分の1位**の方しかいませんでした。やはり、**金銭的な負担と予め採血検査が面倒**であるという点がある様です。しかしこの機会に採血された方は5月のゴールデンウィーク明けから**舌下免疫療法を開始**してみると良いと思います。

当院ではこの7年間あまりの中で600人以上の方がスギやダニあるいは両方の舌下免疫療法を試みていて、既に5~6年経って一時中断する人も多数出てきていますが、効果としては**非常に症状が軽くなっている状況**です。私も中断してから5年以上経ちますが、舌下療法を始める前に比べたら**症状ははるかに軽くなっています**。ただ、ヒノキ、ハンノキ、シラカンバにも反応する為、やはり**抗アレルギー剤**やおかげでこの時期をしのぎ易くなったのは本当に助かりました。**花粉症治療も多くの選択肢が出て来たので、皆さんも自分に最適な治療法は何なのかよく検討**してみてください。

花粉症の時期↓舌下免疫療法の時期↓と来ると、次は**6月からの健診の時期**になります。

当院に来られる**高血圧、高脂血症、糖尿病**やその他の慢性疾患の方々はそろそろ**次回の診療日**には**健診の予約**を入れて下さい。10月以降は大変混雑する為、**6~8月の受診**をお勧め致します。その際、昨年好評でした**あゆみクリニックのボールペン**を1本差し上げます。

R5年4月~6月の予定

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
										憲法記念日 休診	みどりの日 休診	こどもの日 休診	休診					休診	休診	休診
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
休診				休診			休診				休診			休診				休診	休診	休診
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
休診				休診			休診				休診			休診				休診	休診	休診
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
休診				休診			休日 当番医				休診			休診				休診	休診	休診
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
休診				休診		祝日の日 休診	休診							休診				休診		
30																				
休診																				

★4/29(土)昭和の日:休診
★5/3(水)憲法記念日:休診
★5/5(金)こどもの日:休診
★5/6(土):臨時休診
★5/21(日):休日当番医 9:00~17:00
★6/16(金)、17(土):臨時休診 (院長学会参加のため)

- ・新型コロナウイルスの流行状況により、予告なく診療時間など変更になる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますが、予めご了承下さい。
- ・火曜日の午後は休診となります。(受付13:00まで)
- ・土曜日の午後は休診となります。(受付13:00まで)
- ・慢性疾患(高血圧・高脂血症・糖尿病・喘息など)の方は予約診療をお受けください。
- ・点滴を希望される方は受付終了1時間前までにお申し出ください。
- ・PCR検査の受付は15時までです。(火・土は12:30まで)

受付時間のご案内

●休診日●
木・土(午後)・日・祝

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~13:00	○	○	○	二診制	○	○	休診
14:00~17:00	○	往診	○	休診	○	休診	休診

★受付時間にご注意ください★
以下の診察をご希望の方は受付終了時間にご注意下さい

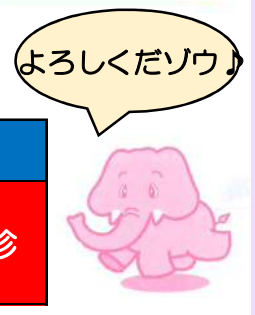
- 糖尿病**初診**の方
- 舌下療法**初診**の方
- 点滴**希望の方

午前受付:12時まで 午後受付:16時まで
糖尿病、舌下療法初診の方は指導等にお時間がかかりますので必ずこの時間までに受付をお済ませください

《外来担当変更のお知らせ》
水曜日は基本的に2診制となります!

- 午前:2診制 (院長・藤川実古乃先生)
- 午後:2診制 (院長・実古乃先生)

午後は院長不在の時もありますのでご了承ください



あゆみクリニック PCR検査から診察までの流れ

①予約・受付方法
インターネット (http://www.ayumi-clinic.com) で必ずご予約の上ご来院ください。混雑具合によってはご予約のない場合はお断りさせて頂く場合がございます。来院しましたらクリニックの裏口へまわって受付をしてください。医療逼迫を防ぐ為電話で職員が直接予約を取る事はできません。

②プレハブ診察室にて検査
クリニックの隣に設置してあるプレハブ診察室にて抗原検査、PCR検査を行います

③検査後の対応
●陰性の場合・・・クリニックにて検査・診察、お薬の処方
●陽性の場合・・・プレハブ診察室にてお薬の処方

※お車でご来院の方へ※
近隣住民や店舗の迷惑になりますので、お車は駐車場に停めてから受付して下さい。また駐車場はアイドリング禁止となりますのでご協力をお願い致します。

花粉症状共通項目があり PCR検査が不要な場合 (あゆみクリニックでの診察時に限る)

※陽性者との接触がない事が前提で...



①目のかゆみ



②鼻水(つまり)



③くしゃみ

①・②・③の各症状の単独または合併症は「花粉症」と申告いただければ **PCR検査不要**です。
WEB予約では「花粉症」でご予約ください。

検査に際して皆さんにアドバイスしたい事があります。コロナ禍で3年間、皆さんの注目度がコロナに対して高かった為、自分自身の健診を省略していた方がかなりいらっしゃると思います。まず、**癌の腫瘍マーカーのチェック**ですが、これは毎年最低3項目はして頂きたいと思いますが、**全部のマーカーセット**という検査が15項目あります。これは最低でも3年に1回はやって頂きたい方が良いでしょう。そして、**胃カメラ**、**大腸カメラ**は何かの病気がなくても5年に1回はやるべきです。大腸ポリープを取った人は2〜3年に1回やるべきです。胃のピロリ菌を除菌した人は萎縮がある人は毎年、萎縮がない人でも3〜5年に1回はやるべきです。萎縮が進行していないかの**ペプシノーゲン検査**は血液で簡単にできますから毎年やっておくべきでしょう。

血液の腫瘍マーカーで何らかの引っ掛かりがあった人は医師と相談して**腹エコー**や**腹CT**に関しては一応行っておいた方が良さそうです。また、**マーカー**の増え方で癌かどうか予想できますので、**引っ掛かったマーカー**の定期検査も非常に重要になって来ます。

この3年間で検査に手を抜いていた為に**ステージ**の進行した**肺癌**や**大腸癌**で亡くなってしまった人も何人か見られますので、進行癌になってしまつては助からない事が多いのです。特に**胸部X線**は**肺癌**のスクリーニング検査で重要ですから年に1回は胸部X線検査を受けて下さい。また**女性**は**子宮癌**、**乳癌**検査は大切ですね。子宮癌は婦人科でやる事が大切ですが、乳癌は**マーカー**でまず**フォロアアップ**しながら、胸にしこりが無いかどうかは自分で定期的に確認する必要があります。

子宮頸部癌については**セックスデビュー前**に行う**頸癌ワクチン**が大切ですが、ここ1年前位から**子宮頸癌**が再び増えて来たという事で**頸癌ワクチン**の**フォロアアップ**接種が行われています。特にこの4月からは**シルガード**という9価の**ワクチン**が**予防率84%**と非常に高い**予防効果**を示す(今までの**ガードシル**は62%)**ワクチン**が出ていて、**1本3万円以上するもの**が、若い女性は**公費**で打つ事が出来ますので、是非この**ワクチン**を接種していただきたいものです。

その他検診で、当院では**不整脈**や**心房細動**で引っかかる方には**ホルターECG**をかけて24時間の**不整脈**の数、割合などを分析して専門医療機関にご紹介を差し上げています。特に**心房細動**は今、**アブレー**

コロナワクチン接種カレンダー

4月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

※4月は成人(12歳以上)のワクチン接種はありません。
※月・水・金曜日の17:00~17:30の間で小児と乳幼児のみクリニックにて接種を行います。

■ = 月曜日: 5~11歳(1,2回目)の方
■ = 水曜日: 0~4歳の方
■ = 金曜日: 5~11歳(3回目以降)の方

※お子様の年齢、接種回数等よくご確認の上ご予約をお願い致します。当日は予診票など忘れ物が無いようにご来院ください。

大好評!! シミに「ハイドロキノン」

3.9%ハイドロキノン配合製剤
グラフィ メラノキユア HQ
価格(1本/5g約1ヶ月分)
2,200円(税込)

このような患者さまにおすすめです

- 紫外線や加齢によるシミ、肝斑、炎症後の色素沈着(ニキビあと)、ソバカスなどでお悩みの患者さま
- お手軽な価格なので、初めてハイドロキノン製剤をお試しいただく患者さま

インフルとコロナ同時検査キット 販売中です!!

無症状の場合、陽性者の方と最終接触日の翌日より2日目、3日目に検査して下さい。両日とも陰性の場合のみ自宅待機が3日目で解除になります。
★症状がある場合は医療機関を受診して下さい。

価格: 1セット ¥2,000(税込)

新型コロナと花粉症の症状の違い

主に新型コロナ	共通	主に花粉症
<ul style="list-style-type: none"> 発熱 悪寒 息苦しさ 強い味覚嗅覚の異常 	<p>鼻水</p> <p>せき</p> <p>頭痛</p> <p>のど</p>	<ul style="list-style-type: none"> 目のかゆみ くしゃみ 鼻水(つまり)
PCR検査 必要	下記 参考	PCR検査 不要

新型コロナ	症状	花粉症
・痒くならない	目	・痒くなる ・充血する ・涙が止まらない
・ムズムズしない ・ねばねば、黄色っぽい鼻水 ・長引くことはない	鼻	・ムズムズする ・さらさらした鼻水 ・鼻づまりがひどい
・くしゃみよりも咳が出る	くしゃみ 咳	・かなりの頻度でくしゃみが出る ・1日中出っ放しもしばしば
・よくみられる	頭痛	・症状がひどい場合に
・痛くなる(どちらかといえば)	のど	・痒くなる(どちらかといえば)

シモンという電気手術で治す事が出来ます。特に発症からの時間経過が短い程有効ですので、不整脈のある方は何でもご相談下さい。的確なアドバイスと連携病院をご紹介させていただきます。

コロナから解放されたこの春は**レジャー**、**旅行**を楽しむ一方で**ご自身の健康を守る事**を是非忘れずに人生を楽しく過ごしていただきたいと思えます。