

7月							8月							9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						1	2
2	休診			6	7	8	6	休診			10	11	12	3	休診			7	8	9
9	休診			13	14	15	13	休診			17	18	19	10	休診			14	15	16
16	休診	17		20	21	22	20	休診			24	25	26	17	休診	18		21	22	23
23	休診	海の日		27	28	29	27	休診			31			24	休診	敬老の日		28	29	30
30	休診																			

★7/17(月)海の日:休診      ★8/10(木)~8/13(日):  
夏季臨時休診      ★9/18(月)敬老の日:休診  
★9/23(土)秋分の日:休診



◆お知らせ◆  
10月13日(金)~20日(金)院長不在の為、順天堂大学の糖尿病専門医が代診に来ますので、発熱外来はその間閉鎖しますが、糖尿病の方は是非一度大学病院の先生の診療を受けてください。

## 第9波に負けない体作り

さて、6月に入りコロナ陽性者がジワジワと増えてきて、確実に第9波に突入した事を感じます。これは、新型コロナが第5類に分類される様になって初めての流行期と言えます。この波がどの位の高さになるかは今のところ分かりませんが、流行期に入ったという事で、駆け込みワクチン接種も増えています。第6波までは肺炎や重症者も多く感染自体を恐ろ感じていましたがワクチン効果か、ハイブリッド免疫(新型コロナウィルスワクチン接種と新型コロナワクチン感染の両方を経験した人の免疫)によるのか、色々な要素があると思いますが、第7波以降は重症者死者は確実に減ったと感じます。私は、ワクチンは5回接種していますが、感染はしていません。何千人もの陽性者と接触しているのに、知らないうちにかかっているのか、ブースター効果(抗原に接触することによって免疫機能が高まること)によって、免疫が強化されているのか、不思議な事です。しかし、ワクチンも打っているのに、2回目、3回目の感染だと言って発熱外来を訪れる人も結構な人数でいらつしやいます。これは1人1人、体の持っている免疫力が違うので、仕方の無い事ではあります。世間では、新型コロナ感染症が第5類に格下げされてから、マスクを外したり、旅行やコンサートに行ったり、飲み会やカラオケに行ったりして、社会生活を再び楽しむ様になったのは、とても微笑ましい事です。そんな社会生活の中では、たとえ新型コロナウィルスの第9波、第10波が来ても、それをばじき飛ばすだけの身体作りがこれからは必要になります。

先月(6月)号では、『腸活』の勧めを書きましたが、その内容に反響して多くの方がエンテロやアルベックスを試してみても、様々な反響が返って来ています。「おなら、便の臭いがしなくなった」「体臭が消えた」「よく眠れる様になった」「脂質の数値が下がった」「皮膚の痒みが良くなった」など、わずかな1ヶ月足らずですごい効果です。

飲む乳酸菌生成エキスだけでなく『ラクトローション』と言って大豆から作った乳酸菌入りのローションなのですが、これがまた凄いのです。私も一部分アトピー性皮膚炎があり、薬も色々塗ったのですが、この薬よりもこのラクトローションが効きました。

- ・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

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

●休診日●  
木・土(午後)・日・祝



★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》  
実古乃先生が  
水曜日から金曜日  
に移動しました

- 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)

痒みも取れ、皮膚のただれも無くなって来ました。確かに乳酸菌がSOD作用を發揮している様です。皮膚の痒みや乾燥にもすこい効き目です。顔の皮膚も若返ります。全身用化粧水ですので、頭の先からつま先まで、どこでも塗ってみて下さい。

先月号(6月号)で、  
①プロバイオティクス:善玉菌を食べて腸内フローラを整える  
②プレバイオティクス:善玉菌のえさ(オリゴ糖など)を食べて腸内フローラを整える  
③バイオジェニクス:腸内フローラを介さなくても直接その働きをする食品成分の話をしました。乳酸菌生成エキスは③のバイオジェニクスです。私はエンテロを飲んで、すぐに効果が分かりましたが、食べる食品の内容によって、効果の出方が違うなという事を実感しています。

①のプロバイオティクスとして善玉菌を増やす食生活  
a)発酵食品(乳酸菌、酵母菌、麹菌などを含む食品)を積極的に摂る。  
例:味噌、醤油、お酢、ぬか漬、キムチ、納豆、チーズなど  
b)ヨーグルトを摂る  
乳酸菌やブルガリア菌が入った食品  
②のプレバイオティクスとして善玉菌のえさを食べて腸内フローラを整える。  
a)オリゴ糖を多く含む食材を摂る。  
b)食物繊維を摂る

悪玉菌や腸内有害物質を減らす作用があり、善玉菌のえさになる。日本人は食物繊維の摂取が足りないので積極的に摂る必要がある。  
例:野菜、海藻、きのこ、こんにやくなど  
これらの発酵食品、乳酸菌、オリゴ糖、食物繊維などは、糖尿病や高血圧、高脂血症の方々に指導している食事と全く同一の内容でもあるのです。

それとは反対にエンテロを飲んでいても、お菓子や炭水化物ばかり食べているとおならが少しおつたり、アトピーの部分がかゆくなったりします。乳酸菌生成エキス+プロバイオティクス、プレバイオティクスに富んだ食生活が腸活であり、全身の健康にいか必要かが分かります。

私は最近人ごみの中に入ってもコロナや他のウイルスに感染しない自信があります。それは、正しい腸活をしているという自信から来るのでしょう。そういえば、コロナ禍になってから、ここ数年、帯状疱疹がとも増えているのを皆さんはご存知でしょうか?  
これには、それなりの理由があります。2014年に水痘ワクチンが子ども達の公費定期ワクチンとして接種される様になってから水痘にかかる子どもがめっきり減少しました。それに伴い、周囲へのブースター効果もなくなると、高齢になると幼い頃に獲得した水痘抗体も無くなりつつあり、神経内に残っていたウイルスが帯状疱疹として発症し、さらにコロナ禍の中での人々の免疫力低下とも関連しているとも言われています。



現在、50歳以上の方にはシンドリックスという水痘の不活化ワクチンを2ヶ月空けて2回接種する事が奨励されています。このワクチンは万が一帯状疱疹にかかっても、その後の神経痛が100%近く予防できるという点も奨励の理由にありますので、是非皆さんも受けておいて下さい。

現在6回目の新型コロナワクチン接種を受けている方が沢山いらっしゃると思いますが、この9月以降には、全員の方々にワクチンの案内が来る様になっています。そしてこの9月以降のワクチンは最新タイプXBB1型の1価ワクチンを予定しているという案が出ていますが、まだ決定事項ではない様です。恐らく公費でワクチン接種が出来るのは最後になりそうですし、違うタイプのワクチンが来た場合には、皆さん是非接種しておいた方が良いと思われれますが、日本全国津々浦々まで行き渡るのはいかがでしょうか？

また、決定事項の情報はこのクリニック通信誌面でお話ししますね。65歳以上の高齢者の方には、肺炎球菌ワクチンの公費接種の案内が来ています。この公費接種ですが、それは23価のニューモバックスというワクチンです。この公費接種をしたらもう1つプレバナーという13価のワクチンを呼吸器学会や感染症学会では奨励していましたが、今回のこのワクチンが13価から15価にバージョンアップした、バクニユバックスというワクチンが流通しています。当院ではプレバナー13価の代わりにバクニユバックス15価を奨励しています。このワクチンは13価より15価の方が優越性が検証されており、ニューモバックスよりも有効とさえ言われているワクチンですから、ニューモバックスを打った後は1〜5年の間にこのバクニユバックスを接種する事を私は強くお勧め致します。

その他、この4月よりガーダシル(4価HPVワクチン)が9価になったシルガードという子宮頸癌ワクチンが公費接種可能になっていますので、公費対象年齢に達した女性は接種をお勧め致します。

子宮頸癌ワクチンは、副反応の問題で一時期積極接種を控えていましたが、その間に子宮頸癌の発症が再び上昇している為、積極的接種が再開されました。と同時により有効性の高い9価ワクチンも公費対象となりました。エビデンス(証拠、根拠)を元に公費対象になっているワクチンですので、コロナワクチン同様、対象者は接種される事をお勧め致します。

第9波はそんなに大きくないかもしれませんが、インフルエンザの様にまたいつか大流行する時が来ると思いますので、基本はやはりウイルスをはねのける免疫力をつける事に1人1人が心掛け、努力していただきたいです。

市の健診が6月から10月末まであります。現在大変外来が混雑しているという事と、スタッフが足りないという現状の為、次回の診察時の予約と一緒に取らないと予約無しでは受けられない事があります。発熱外来も、コロナ陰性者の診察の為に大変混雑していますので、どうぞ御了承の上、計画的に受診頂きます様お願い申し上げます。

### 図1 新型コロナ隔離期間(5/8~) ※あくまで個人の自粛判断となります

例1) 発症から5日以内に症状が軽快した場合...発症から5日間で療養終了

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発症日		症状軽快日			療養終了日	復帰可能日		

+1日間(24時間)

例2) 発症から6日以内に症状が軽快した場合...症状軽快日から24時間経過後、療養終了

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
発症日					症状軽快日	療養終了日 or 復帰可能日	復帰可能日		

+1日間(24時間)

例3) 無症状の場合...検査日から5日間で療養終了

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
発症日					療養終了日	復帰可能日			

※加えて5日目に薬事承認された抗原検査キットにて検査し陰性の場合のみ復帰可能

### 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。

### コロナワクチン接種カレンダー

7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	31					

接種日9:30~17:30  
接種日15:30~16:30

※当面の間接種するワクチンの種類は、ファイザーになります  
※金曜日:15:30~16:30のみ乳幼児の接種を行います  
※土、日の17:00~17:30のみ小児の接種を行います

**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  
**グラファ メラノキュア 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

- 1 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
- 2 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

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

**乳酸菌生産物質で皮膚からの外側ケア**

乳酸菌生産物質×ボタニカル成分で肌にハリと潤いを与えます

アトピー性皮膚炎の方にオススメ!!

ラクトナチュラ モイストスキンローション  
200ml **6,600円(税込)**

## 院長オススメ!! 腸活で健康な体を手に入れよう!!

「Entero エンテロ」乳酸菌生産エキスは、体内の乳酸菌(善玉菌)を応援し、健康をサポート!

善玉菌が元気だと、腸内もキレイで体調も良く、体もイキイキ!!  
乳酸菌生産エキスを補って「腸能力」を補いましょう!

1ヶ月分(30本入)  
**13,000円(税込)**  
2回目の購入から  
**10,800円(税込)**

乳酸菌生成エキス  
**アルベックス**

腸内にすむ一人一人に違いがある『自分の乳酸菌』を増やす、医療機関専用の乳酸菌サプリメントです。

新発想...大切なのは、『自分の乳酸菌』  
手軽で簡単! 1日1包体内ケア

1ヶ月分(30本入)  
希望小売価格 **8,800円**  
→10%OFF  
**7,700円(税込)**