

令和5年8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



R5年8月~10月の予定

8月							9月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
休診				休診	山の日 休診	休診	休診				休診		休診	休診			休診			
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
休診				休診			休診				休診		休診				休診			
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
休診				休診			休診	敬老の日 休診			休診	秋分の日 休診	休診				休診			
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				
休診				休診			休診				休診		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
★10/9(月)スポーツの日: 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。

COVID-19のワクチンと抗ウイルス薬の効果

ここ数年日本列島を襲う線状降水帯は様々な被害を各地にもたらしています。あゆみクリニックも6月3日にクリニックが冠水してしまい休診を余儀なくさせられ、皆様には御迷惑をお掛けしました。しかし、今年の線状降水帯は日本海側の各地に多大な被害を与えました。

私の母方の故郷である唐津では今まで台風などの直撃はあまりなかったのですが、今年は崖崩れまで起こり、死者も出してしまいました。今後の日本各地では線状降水帯対策を立てる必要がありますね。

7月号では第9波が来ているという話をしましたが、7月は発熱外来は大忙しの日々でした。あちこちでクラスターが発生していますが、この暑い日々の中の夏祭りがこのクラスターに拍車をかけています。

とは言っても、コロナ禍から解放されて3年振りの夏祭りや体育祭、様々な行事を誰が止める事が出来ましようか？
発熱外来を見ていると、やはりワクチンの威力、抗ウイルス薬の威力は軽んじる事が出来ないと感じます。

人の免疫力には大変個人差がありますので、一概には言えませんが、コロナワクチンを3回以上終えている人は症状は比較的軽く済んでいます。ワクチンを数回していても高熱や全身倦怠感の強い人はいます。しかし抗ウイルス薬を飲む事によって症状のピークがやや低く抑えられていて、後遺症も比較的軽く済んでいると感じます。コロナ感染の後遺症で来られる方も沢山いらっしゃいますが、感染からまだ1~3週間の人には「コロナ感染の全身倦怠感や咳などの症状は1ヶ月は続いても仕方ないと考えて下さい」というお話をしています。私が1人1人診察して症状や時期から見るとそれが正直な感想です。抗ウイルス薬があまり効かなかったと感じる人も「3日間以上抗ウイルス薬を飲んでいるのなら、それは飲まないよりもかなり症状を軽くしている」というお話をします。

しかし、ラゲブリオとパキロビットとゾコーバで、どの薬がよく効きますか？と聞かれると、それは難しい話です。

- ・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	○	○	○	休診	○ 2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》

実古乃先生が
8月は水曜日と金曜日
に診療します

- 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)



よろしくだソウ



ラゲブリオは基礎疾患があつて何らかの内服薬を飲んでいる人には非常に処方しやすく、よく効く薬だと感じています。ある有名な感染症専門家の先生のお話では「ラゲブリオは全量(1回4カプセル)飲んでも半量(1回2カプセル)飲んでも効果は同じだった」というデータが出ています。あゆみクリニックの外来では女性で小柄な人は今までは全量(1回4カプセル)飲むと副作用の発現率が男性よりかなり高かったため、現在は半量で飲むのも良いと、副作用が発現して、3日間まだ飲んでいない人には半量で良いので3日間は最低限飲む様に指導しています。

そして皆さんに大切なお話があります。新型コロナウイルス感染症は最初の1週間は発熱、喉の痛み等の急性期です。そして、この時期に抗ウイルス薬を飲んでコロナウイルスの増殖を抑える事が大切です。発熱から1週間を過ぎた亜急性期には、ウイルスによる血管障害や倦怠感、咳、息苦しさ、味覚障害、脱毛、気分の落ち込みなどの後遺症と言われる症状が作られていきます。新型コロナウイルス感染症は新しい感染症ですので、まだ解明されていない血管や神経や組織への障害の機序がある様です。しかし、その後遺症の症状は上記に挙げたものがほとんどです。後遺症が出てから「しまった」と思つて抗ウイルス薬を飲むと思つても、もうタイミングを逸してしまっているのです。

パキロビットもよく効く薬ですが、他の薬との飲み合わせが悪いので、内服薬を飲んでいないが、リスクを持っているという方によく使います。しかしこの2人の苦みによる味覚異常感と下痢ですが、これらは飲むのを止めると消失するの心配ありません。

ゾコーバは日本で開発された薬で小粒でとても飲み易いのですが、当院ではゾコーバを飲んでいただけに拘らず、肺炎になった人が2名いらっしゃいました。しかしこの2人も非常に軽症の肺炎で大事には至りませんでした。それなりにゾコーバも有効であると感じています。

コロナワクチンを1度も接種していない人は、コロナに罹ると4日も5日も熱が続くという例をよく見かけます。これはとても恐ろしい事です。

ラゲブリオとパキロビットは発症から5日以内の内服が必須であり、ゾコーバは3日以内と決まっています。

そして今はこの抗ウイルス薬のみ公費負担になっていきますので、コロナに罹った人は診察代や検査代は3割負担となりますが、抗ウイルス薬は公費の為無料で頂けます。この期限が8月末までとなっていました。さて、今第9波流行中に無料だった抗ウイルス薬が突然1万5千円や2万5千円になってしまったら、皆さんはどうするでしょうか。

私は、3割負担の高額になってもコロナに罹ったら、抗ウイルス薬は飲んでおきなさいよとお勧めします。それは、今まで多数の患者さんへの抗ウイルス薬の効果を実感してきたからです。

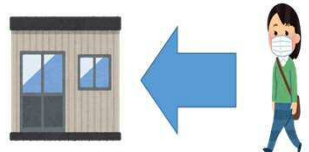
またコロナ感染後の止まらない咳を咳喘息と言いますが、当院には、その状態や程度を判断するモストグラフという器械があります。そして、咳喘息の人には十分な

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。

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

夏休みの予定

8月	9日(水)	10日(木)	11日(金) 山の日	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)
通常診察 8:00~13:00 14:00~17:00	休診	休診	休診	休診	通常診察 8:00~13:00 14:00~17:00	通常診察 8:00~13:00	通常診察 8:00~13:00

連休の前後は大変混み合いますのでいつものお薬や診察などはお早めにご受診ください。

糖尿病協会より模範患者さん表彰!

今年は4名の患者さんが表彰され、外来に訪れた際に表彰状をお渡ししました。石原さんは開業当初より患者さんの会に参加し、ステロイド治療に伴い糖尿病が発症していますが、元気にハツラツとコントロールしてきて80歳を越えています。20年前と全く同じコントロールを維持できている模範会員です。



吸入薬の使用が必要だと考えています。昔に比べると吸入薬の種類もかなり多数となり、その使い分けが難しいところですが、その人それぞれに合った吸入薬を処方する様にしています。当院ではかなり大多数の方に吸入薬を処方してきたので吸入薬の使い方はエキスパートだと自負していますが、人間十人十色ですから、いつまで経っても難しい部分はあります。

5月号の「これからのあゆみクリニック」でお話した様に、糖尿病や高血圧、脂質異常症に対する最新の知見を持つての治療、そして、喘息、アトピー、アレルギー疾患に対する最新の知見を持つての治療、日々「この人に合った一番の治療法」を考えながら治療にあたる日々は「日々精進」「日々勉強」の繰り返しで、人の為に生きるといふ喜びがあり、それがまた活力になっていきます。ところが一方で、3年間のコロナ禍で走り続け、社会や周りは解放ムードになっているので、ため息が出る程疲れを感じる事もあります。また、この歳ですから、急に歯医者に行かねばならず、予約を代診医に任せて早退する事も最近しばしばあります。

無理せず細々と続けていきたいというのが、私の医者としての願望です。で、用事や息抜き休暇の為に穴を開ける事がこれからはしばしばあると思います。8月夏休みは10日から13日です。その代わり14日、15日はお盆でも診療致しますので、是非この時は穴場ですから御予約下さいね。

8月も残暑が厳しいと予想されます。脱水症状や熱中症に気を付けて、良い夏休みをお迎え下さい。

コロナワクチン接種カレンダー

8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

- 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

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おすすめ!!

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)

