



あゆみクリニック通信

vol.299 12月号



令和5年12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

④ストレスを溜めない為に好きなドラマ(韓国ドラマ特に時代劇)を観て**ストレス発散**。
⑤**睡眠**をしっかり摂る。(眠れない時は導入剤を使う)
これらの事をずっと実行する様になり、**体重も管理**しているの、何だかとても快適に過ごせていますし、ON、OFFのメリハリをつけて、日々健康に過ごせている事に感謝します。

①クリニック通信11月号にも書きましたが、**糖質、蛋白質、脂質の三大栄養素をバランス良く食べ、野菜、きのこ、海藻、こんにやく、魚を多く摂る心掛けをする。**(一番病気になるに難い人のパターン)
②**エンテロ(乳酸菌生産エキス)**を毎日飲んで、いつも**快便**である事をチェック。
③いつも椅子に座りっぱなしなので、診察の合間に体を動かす心掛けをし、週に1回は**ストレッチ**や**筋力運動**の為に**ジム**に行く。

④**ストレス**を溜めない為に好きなドラマ(韓国ドラマ特に時代劇)を観て**ストレス発散**。
⑤**睡眠**をしっかり摂る。(眠れない時は導入剤を使う)
これらの事をずっと実行する様になり、**体重も管理**しているの、何だかとても快適に過ごせていますし、ON、OFFのメリハリをつけて、日々健康に過ごせている事に感謝します。

①クリニック通信11月号にも書きましたが、**糖質、蛋白質、脂質の三大栄養素をバランス良く食べ、野菜、きのこ、海藻、こんにやく、魚を多く摂る心掛けをする。**(一番病気になるに難い人のパターン)
②**エンテロ(乳酸菌生産エキス)**を毎日飲んで、いつも**快便**である事をチェック。
③いつも椅子に座りっぱなしなので、診察の合間に体を動かす心掛けをし、週に1回は**ストレッチ**や**筋力運動**の為に**ジム**に行く。

④**ストレス**を溜めない為に好きなドラマ(韓国ドラマ特に時代劇)を観て**ストレス発散**。
⑤**睡眠**をしっかり摂る。(眠れない時は導入剤を使う)
これらの事をずっと実行する様になり、**体重も管理**しているの、何だかとても快適に過ごせていますし、ON、OFFのメリハリをつけて、日々健康に過ごせている事に感謝します。

①クリニック通信11月号にも書きましたが、**糖質、蛋白質、脂質の三大栄養素をバランス良く食べ、野菜、きのこ、海藻、こんにやく、魚を多く摂る心掛けをする。**(一番病気になるに難い人のパターン)
②**エンテロ(乳酸菌生産エキス)**を毎日飲んで、いつも**快便**である事をチェック。
③いつも椅子に座りっぱなしなので、診察の合間に体を動かす心掛けをし、週に1回は**ストレッチ**や**筋力運動**の為に**ジム**に行く。

④**ストレス**を溜めない為に好きなドラマ(韓国ドラマ特に時代劇)を観て**ストレス発散**。
⑤**睡眠**をしっかり摂る。(眠れない時は導入剤を使う)
これらの事をずっと実行する様になり、**体重も管理**しているの、何だかとても快適に過ごせていますし、ON、OFFのメリハリをつけて、日々健康に過ごせている事に感謝します。

①クリニック通信11月号にも書きましたが、**糖質、蛋白質、脂質の三大栄養素をバランス良く食べ、野菜、きのこ、海藻、こんにやく、魚を多く摂る心掛けをする。**(一番病気になるに難い人のパターン)
②**エンテロ(乳酸菌生産エキス)**を毎日飲んで、いつも**快便**である事をチェック。
③いつも椅子に座りっぱなしなので、診察の合間に体を動かす心掛けをし、週に1回は**ストレッチ**や**筋力運動**の為に**ジム**に行く。

④**ストレス**を溜めない為に好きなドラマ(韓国ドラマ特に時代劇)を観て**ストレス発散**。
⑤**睡眠**をしっかり摂る。(眠れない時は導入剤を使う)
これらの事をずっと実行する様になり、**体重も管理**しているの、何だかとても快適に過ごせていますし、ON、OFFのメリハリをつけて、日々健康に過ごせている事に感謝します。

①クリニック通信11月号にも書きましたが、**糖質、蛋白質、脂質の三大栄養素をバランス良く食べ、野菜、きのこ、海藻、こんにやく、魚を多く摂る心掛けをする。**(一番病気になるに難い人のパターン)
②**エンテロ(乳酸菌生産エキス)**を毎日飲んで、いつも**快便**である事をチェック。
③いつも椅子に座りっぱなしなので、診察の合間に体を動かす心掛けをし、週に1回は**ストレッチ**や**筋力運動**の為に**ジム**に行く。

④**ストレス**を溜めない為に好きなドラマ(韓国ドラマ特に時代劇)を観て**ストレス発散**。
⑤**睡眠**をしっかり摂る。(眠れない時は導入剤を使う)
これらの事をずっと実行する様になり、**体重も管理**しているの、何だかとても快適に過ごせていますし、ON、OFFのメリハリをつけて、日々健康に過ごせている事に感謝します。

①クリニック通信11月号にも書きましたが、**糖質、蛋白質、脂質の三大栄養素をバランス良く食べ、野菜、きのこ、海藻、こんにやく、魚を多く摂る心掛けをする。**(一番病気になるに難い人のパターン)
②**エンテロ(乳酸菌生産エキス)**を毎日飲んで、いつも**快便**である事をチェック。
③いつも椅子に座りっぱなしなので、診察の合間に体を動かす心掛けをし、週に1回は**ストレッチ**や**筋力運動**の為に**ジム**に行く。

④**ストレス**を溜めない為に好きなドラマ(韓国ドラマ特に時代劇)を観て**ストレス発散**。
⑤**睡眠**をしっかり摂る。(眠れない時は導入剤を使う)
これらの事をずっと実行する様になり、**体重も管理**しているの、何だかとても快適に過ごせていますし、ON、OFFのメリハリをつけて、日々健康に過ごせている事に感謝します。

①クリニック通信11月号にも書きましたが、**糖質、蛋白質、脂質の三大栄養素をバランス良く食べ、野菜、きのこ、海藻、こんにやく、魚を多く摂る心掛けをする。**(一番病気になるに難い人のパターン)
②**エンテロ(乳酸菌生産エキス)**を毎日飲んで、いつも**快便**である事をチェック。
③いつも椅子に座りっぱなしなので、診察の合間に体を動かす心掛けをし、週に1回は**ストレッチ**や**筋力運動**の為に**ジム**に行く。

私の健康



R5年12月~R6年2月の予定



12月							1月							2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1 元日	2	3	4	5	6					1	2	3
								休診	休診	休診	休診							休診		
3	4	5	6	7	8	9	7	8 成人の日	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		
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11 慶弔忌日	12 振替休日	13	14	15	16	17
休診				休診			休診				休診			休診	休診			休診		
17	18	19	20	21	22	23	21 休日 当番医	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
休診				休診			休診				休診			休診				休診	休診	
24 休診	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29		
31 休診				休診	休診	休診	休診							休診				休診		

★12/28(木)~R6年1/4(木): 年末年始休診
★1/8(月)成人の日: 休診
★1/21(日): 休日当番医 9:00~17:00
★2/12(月)振替休日: 休診
★2/23(金)天皇誕生日: 休診

- ・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)

●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	○	○	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

《外来担当のお知らせ》
実古乃先生の出勤日
12/4(月)、11(月)、13(水)、18(月)、25(月)です。
宜しくお願い致します。

また女性として、年に1回の乳癌、子宮癌検診も60歳までは2~3年に1回しかしていませんでしたが、60歳を過ぎてからは毎年する様になりました。43歳の時に大腸ポリープをして、1週間東大病院に入院して手術しましたので、それから1~2年毎↓3年毎↓5年毎と、今では5年毎に大腸内視鏡を行っています。今の所問題はありませんが、私には尚更、大腸には気を使っています。食物繊維を摂る事を心掛け、便の形、量、においは必ずチェックしています。エンテロを飲む様になり、とても腸の調子が良く、そこから来るのが、元氣ハツラツです。エンテロ(乳酸菌)のエサには食物繊維が大切です。皆さんも野菜、きのこ、海藻、こんにやくはしっかり摂って下さいね。私は一番大切なのは**予防**だと思っていますが、その次は**早期発見**です。早期発見をする為に毎年健診をするのだから、皆さんも健診ははしらすに、毎年きちんと受ける様にしましょうね。さて、現在のあゆみクリニックの発熱外来の動きはどの様になっているのでしょうか?

コロナは10月から11月までの2ヶ月はすっかり静まっていて、当院では10%の人に陽性が出ていますが、1月末には15%見られる日もありますので、そろそろ年末には立ち上がってくる気配を感じます。インフルエんザは10月から猛威を振るって、10月は60%の人が陽性で市内の小中学校の学級閉鎖もすごい勢いでしたが、11月10日過ぎより40~50%に減少してきています。春日部地区は猛威は一段落過ぎた気がしますが、**年末年始と2月頃**にもうひと山かふた山来るのが例年の事ですから油断は出来ません。とは言ってもインフルエんザはまだ**40%以上陽性者**が出ていますので、流行期のままとも言えるでしょう。

コロナにしてもインフルエんザにしても**抗ウイルス薬**の効能は発症後48時間以内が最適ですから、発熱した方は発熱後48時間以内の受診が望ましいですね。数日過ぎていて抗ウイルス薬が必要な人は点滴せざるを得ない事もありますので、どうか**重症化する前に受診**して下さい。ただ早過ぎても反応が出ない事があります。当院はPCR機械を備えているので、**38度以上の熱が出て3時間以上経過**していれば反応がほぼ95%出ます。PCR機械を備えている所は市内でも多くないので、当院では流行時は混み合います。予約を取って来院するとスムーズですし、判定も確実になりますので、慌てずにお越し下さい。

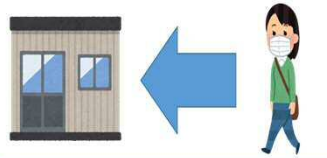
また、発熱外来に来られる方の4割はコロナでもインフルエんザでもない発熱患者さんですが、今多いのは、**アデノウイルス感染症、溶連菌感染症、肺炎、急性扁桃炎**です。

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。予約がいっぱい場合は直接ご来院下さい。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のでご了承下さい。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。

今年もイルミネーション点灯中です♪

11月から冬の間、あゆみクリニック毎年恒例のイルミネーションを点灯しています(〜♪)

毎年少しずつパワーアップしているあゆみのイルミネーション★
夕方のあゆみクリニックにぜひご注目ください!



コロナワクチン接種カレンダー

12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9:30~12:30

※ワクチン供給量が少ない為、当面の間接種日は土曜日午前中のみとなります。日曜日に接種はありませんのでご注意ください。

※12/10(日)まで、土曜日はAMコロナ、PMインフル、日曜日は終日インフルエンザ予防接種となります。

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)



アデノウイルスは昔は「プール熱」と言って夏にしか流行らなかったのですが、ここ数年は1年中見られる様になりました。38度以上の高熱がほぼ5日間続くので、親御さんが心配される病気の1つです。診断さえつければ「5日間は高熱が続くので仕方ない」と思えるので、安心してきます。

溶連菌は毒素の強い細菌で、心臓や腎臓に障害を残す事がありますので、抗生物質の使い方が他の細菌性感染症よりも重いので、診断つける事が大切になります。当院でも、心臓や腎臓の障害という合併症まで至った方を診た事がありますので、手を抜かない感染症の1つです。

その他、ヒトメタニューモウイルス、RSウイルスは6歳未満の小児において高熱やしつこい咳の原因になるウイルス性感染症ですが、6歳以上になると、普通の風邪ウイルスのくくりの中に入ってしまう、大きな問題にならない事が多いのと同時に保険適応での検査対象にならない為、自費で払ってまですべき検査ではないかと考えます。

発熱外来で、コロナでもインフルエンザでもないのに、院内に入ってきて血液検査になる方が大勢いらっしゃいますが、これはまず、細菌性かウイルス性かで抗生物質を使用すべきかすべきではないかを見極める為に行っている検査です。細菌性であれば抗生剤の投与によって、解熱し消炎され治癒します。一方で明らかウイルス性感染症の場合は、抗生剤を使用する事でかえって耐性菌の出現を促したり、腸内細菌叢を乱して下痢の原因になってしまったりしますので、対症療法のみを行い、自身の身体が持っている免疫力で抗体が出来るのを待ちます。しかし、風邪ウイルスは気道や気管支を傷害する事が多いので、回復期に咳が止まらず長引く方が沢山います。これを咳喘息と言いますが、特に花粉症などのアレルギー疾患を持っている人が咳喘息になり易い傾向にあります。当院では「モストグラフ」という気道抵抗検査をする事によって、咳喘息の状態にあるかを診断する事が出来ます。咳がひどくても血液CRPが2未満であれば問題ありませんが、CRPが2以上の時はひどい気管支炎又は肺炎が合併していると考えてX-線撮影して確認します。

当院では現代医学を駆使した検査設備を揃えているので、病気を早期に見つける事が出来ます。そして適切な治療を選択しますし、高度医療が必要な方には入院先を紹介したり専門医を紹介したりしています。これから本格的な冬に入りますと、肺炎などの合併症も増えて来ますし、感染症の陰に隠れて、癌や特殊な病気が潜んでいる事もありますので、気を抜かず手を抜かずに冬に備えていきたいと思えます。