



あゆみクリニック通信

Vol.300 1月号

令和6年1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



コロナ禍で感染症患者の入口を分け、隔離をして診断、治療するという流れがプレハブ棟の利用で叶いました。このプレハブ棟が行政の指示でいつ取り壊されるのか未知の状態ですが、できる事ならば地域の方々の為に少しでも長く利用したいと考えております。また、現在COVID19とインフルエンザについての確定診断はPCR検査で正確に行われていると思えますが、発熱外来の50%がCOVID19か

①発熱外来を進化させる

さて、謹賀新年では、**1年間の目標を掲げるのが慣例**となっておりますので、新たな私の志を掲げたいと思います。
さて、**1年間の目標を掲げるのが慣例**となっておりますので、新たな私の志を掲げたいと思います。

私が毎年のクリニック通信の1月号には「謹賀新年」の一言で始めて何年経ったのでしょうか？
今年は新しい新年の気がして、違う一言を入れたいと思いい、ネットを検索してみましたら「年賀状じまい」という言葉で埋め尽くされていました。
確かにコロナ禍の3年間で世の中は**一気にIT化が進み**、紙媒体の物がSDGSとも称されながら、失くなりつつあり、おまけに**物価や人件費の高騰と共に郵便料金も大幅に値上がり**する事が決定しました。郵便物は過去20年間で**45%減少**し、2028年度には過去ピークの半分以下になる見通しだそうです。

謹賀新年と年賀状じまい



また、食事指導の一環として「腸活」を推奨しております。「腸が変わればすべてが変わる」という事でVOL298号で示しました様に、食生活によって腸内細菌叢には違いがあり、1番病気になる難いパターンは「三大栄養素の

②慢性疾患の食事指導を充実させる

当院では、当初より、**糖尿病、高血圧、脂質異常症**に加え、**アトピー性皮膚炎、食物アレルギー疾患**などの食事、栄養指導に力を入れて来ましたが、一時は**栄養士の不在**時期が4年続き、外来医師も私1人だったので、食事の指導が行き届かない時期を甘受して来ましたが、昨年8月より優秀な栄養士が1名入職し、私の息子達と同世代なのですが、**栄養指導スキルをメキメキ上達**させているので、今後私の**食事指導の片腕**となってくれる頼もしい**栄養士**が入職してくれて本心に助かっています。特に「**鉄は熱いうちに打て**」で、**当院の初診の患者さん**に対する指導はとも大切な事だと思っております。何年も通われている方でも指導を希望される方は、**診察時にお申し出下さい。3、4回連続して指導受ける事を推奨**しております。

至る恐いウイルス感染症で、**検査の保険適応が1歳未満しか出来なかつた**のですが、今回はそれが含まれている為、特に成人においては**長引く咳の原因**として、はつきり分かるのは有難い事です。RSウイルスにおいては、この1月から**予防接種も発売**されます。インフルエンザと同等の**致死率、長引く咳の原因**となるウイルスですので、今後注目を浴びて来るウイルスであると考えています。また同じく**ライノウイルス**という風邪ウイルスも検出ウイルスの中に含まれていま

インフルエンザA、Bで、残りの50%においては原因を確定できていないという曖昧さがあります。それを克服する15種類（**新型コロナウイルス、季節性コロナウイルス、インフルエンザA、インフルエンザB、ヒトメタニューモウイルス、ヒトライノウイルス、エンテロウイルス、パラインフルエンザウイルス、百日咳菌、パラ百日咳菌、クラミジア、ニューモモニエ、マイコプラズマ、ニューモモニエ**）のPCR検査を1検体で出来る機械が3月に入荷する事になりました。そうすると、より原因や病態が分かり、治療が選択しやすくなります。**溶連菌**は放置しておくと、**心臓や腎臓に後遺障害**が残りますので、**抗菌剤を正確に10〜14日間投与**する必要があります。**アデノウイルス**は高熱が5日間も続くので、病態を知っておく事が長引いても5日間と分かっているのが安心できますし、**結膜炎や腸炎の合併症**にも気を付ける事が出来ます。**百日咳**は従来は**ペア血清**という2週間置いて2回の採血を必要としていましたが、それもしないで済み、**即診**断出来ます。**RSウイルス**は乳幼児と高齢者において、**しこい咳と致命傷**にも

R6年1月~3月の予定

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1元日 休診	2 休診	3 休診	4 休診	5	6					1 休診	2	3						1	2
7 休診	8 休診	9	10	11 休診	12	13	4 休診	5	6	7	8 休診	9	10	3 休診	4	5	6	7 休診	8	9
14 休診	15	16	17	18 休診	19	20	11 休診	12 休診	13	14	15 休診	16	17	10 休診	11	12	13	14 休診	15	16
21 休日 当番医	22	23	24	25 休診	26	27	18 休診	19	20	21	22 休診	23 休診	24	17 休診	18	19	20 休診	21 休診	22	23
28 休診	29	30	31				25 休診	26	27	28	29 休診			24 休診	25	26	27	28 休診	29	30
													31 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

★3/20(水)春分の日:休診

◆1月のコロナワクチン接種日◆ 1月20日(土)14:30~17:30のみワクチン接種を行います。接種ご希望の方は必ずご予約の上お越しください。

受付時間のご案内

一般外来受付時間	発熱外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~13:00	8:30~11:30	○	○	○	休診	○	○	休診
14:00~17:00	14:30~16:30	○	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ご予約の上、必ずこの時間までに受付をお済ませください

《外来2診制のお知らせ》
1/10(水)、17(水)、22(月)、24(水)、29(月)、31(水)です。
宜しくお願ひ致します。

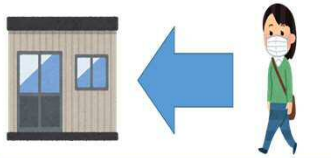
高熱や激しい下痢・嘔吐が原因で受診される患者さんへお願い
当院では、**迅速な検査や点滴**が出来る体制となっておりますが、**時間の必要な点滴の処置が出来ない場合や入院のご紹介先を探す事が難航する場合もあり、16時以降は十分な医療を提供出来ない事が想定**されます。
よって**激しい下痢や嘔吐、あるいは高熱の方(特に乳幼児)**は、来院受付を**午前診療時間は11:00頃、午後の診療時間帯は15:30(火・土曜日は休診)までに受付を終了**頂きます様ご来院の協力をお願い致します。
※特に**連休前後(年末年始やGW等)**は入院受け入れ先を探索出来ない場合がありますので、**受診時間は15:00まで(火・土曜日の午後は休診)**の受診をお願い致します。

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
の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。

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
肌にハリとうるおいを与えます。

LACTO natura moist skin lotion

お風呂上がりの3分間でうるおい肌密着
乳酸菌生産物質と植物由来成分配合の全身用化粧水
made in Japan 200ml / 本体価格: 6,600円 (税込)



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もおすす
め！！
全身にお使いいただけます。

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)**



アトピー性皮膚炎に関しては、先日クリニック通信でお話しした重症者への
デュピクセントという注射剤の効果が広く認められ、2歳児から投与が出来る
様になりました。当院でも数名使用しており、劇的に効果を実証している状況
で、使用できる年齢が広がった事で、アトピーに悩む人が減る事は嬉しい事だ
です。私が心掛ける事は、**本当に必要な人に治療する**という事です。その人に
合った治療しか勧めないのが私のモットーとする所です。

コロナ禍を脱却して、世の中は新しい時代を迎え活気づいています。しかし一
方で、人々の間では物価の上昇、人手不足に悩み、社会を引っ張っていく政治の
世界でも混乱が起きて、日本でも米国でも強く引っ張ってくれるリーダーが不
在です。共産主義国は相変わらず強いリーダーが世界を平和ではなく混乱に
陥れる政治をしている様で恐ろしい限りです。いつか地球は50年、100年後
にはどうなっているのでしょうか？

私はこの時代に生きて、医療を通して社会貢献する事に全てのエネルギーを
注ぐのみです。今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

③常に最新の最善医療を取り入れて行く

日本人の10%、つまり1億人口のうちの1000万人は糖尿病有病者と言わ
れています。その中で、最近の糖尿病治療薬は、当院はどよりも早く情報
提供し、患者さんにもマッチする人にお勧めしています。昨年は、経口GLP
1製剤(リベルサス)、GIP製剤(マンジャロ)やツィミーグ(ミトコンドリア機能
改善薬)などが次々と発売されましたが、糖尿病人口が多い為に一時期発売
規制がかかったりしていました。今年から潤沢に発売されていく予定です。
GIP製剤のマンジャロの高容量のものが不足のままですが、4月頃よりウゴ
ービという同様のGLP-1製剤が**肥満症治療薬**としても発売予定となっております。
今後糖尿病の治療は更に多様化していきますので、医師の中でも、どの薬をそ
の人の為に選ぶべきかというスキルやセンスが問われていく時代となっていま
す。この辺りのセンスは専門医として何年も関わっていないとなかなかセンスを
磨けない分野であると、私も実感しております。

高血圧症や脂質異常症の薬の中でも新しい分野の薬が出ていて、進化は続い
ています。特に**中性脂肪のコントロール**は、今後**脂肪肝、肝硬変、肝臓への進展**
を防ぐ意味で、大変大切な薬だと思います。また、これらの薬によって、**動脈硬
化症への進展が防がれたりして、日本人の健康寿命も**とんとん延びている事を
実感します。

バランスの取れた食事を基本として野菜(きのこ、海藻、こんにやくを含む)と魚を積
極的に摂る食生活だという事と、腸内細菌叢を整える為の「**乳酸菌生産エキス**」を
奨励するというスタンスはこのまま続けます。最近ストレス社会化したせいか、若い
人の潰瘍性大腸炎やクローン病がとて増えているという話を聞きますが、
これも「腸活」を整える努力で、かなり改善させられるのでは・・・と私は考えて
います。

大好評！！ シミに「ハイドロキノン」

初めてのの方にオススメ！

- 軟膏タイプ
- 低刺激性
- 常温保存

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)



既にご使用の方
より効果を実感されたい方

通常商品より
パワーアップ！！
メラノキュア
フォルテ
価格(1本/25g)
2,200円(税込)



※ハイドロキノンとは・・・？
ハイドロキノンにはシミの原因であるメラ
ニン色素の合成を阻止する美白作用の
ある成分で、その美白作用は美白化粧
品などによく配合されているアルブチ
ンやビタミンCの約100倍といわれて
います！

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



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)

