

あゆみクリニック通信

Vol.301 2月号

令和6年2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

R6年2月~4月の予定

2月							3月							4月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1 休診	2	3 2診 美Dr						1	2 2診 裕成Dr		1	2	3	4 休診	5	6
4 休診	5	6	7	8 休診	9	10 2診 勝平Dr	3 休診	4	5	6	7 休診	8	9 2診 勝平Dr	7 休診	8	9	10	11 休診	12	13
11 休診	12 休診	13	14	15 休診	16	17	10 休診	11	12	13	14 休診	15	16 2診 美Dr	14 休診	15	16	17	18 休診	19	20
18 休診	19	20	21	22 休診	23 天皇誕生日 休診	24	17 休診	18	19	20 春分の日 休診	21 休診	22 1診 勝平Dr	23 1診 裕成Dr	21 休診	22	23	24	25 休診	26	27
25 休診	26	27	28	29 休診			24 休診	25	26	27	28 休診	29	30 2診 裕成Dr	28 休診	29 祝日の日 休診	30				

★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
★3/22(金)、23(土):
院長学会不在の為代診

◆コロナワクチン接種日◆ 2月17日(土)、3月16日(土)、3月30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。

次なる危機は・・・?

この度の能登半島地震により被災された皆様、ならびにそのご家族の皆様、心よりお見舞い申し上げます。皆様の安全と被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。また被災された皆様の生活が一日も早く平穏に復することをお祈り申し上げます。

2024年の元旦早々、能登半島地震で恐ろしい思いを抱いたのは私だけではないと思います。私も丁度その時は家でテレビを観ていて、かなり揺れた事に驚き、そのまま津波警報が次々と出され、**珠洲市の津波が防波堤を越えた映像を見て、戦々恐々としながら13年前の東日本大震災を思い出していました。**

その翌日の1月2日には、羽田空港での飛行機事故火災があり、奇しくもその自衛隊の輸送用飛行機は、輪島への支援物資を運搬する為に出発したものであったとの事。非日常な事態が**ヒューマンエラー**を招いてしまっており、2024年の年始は、何かを予言している様な警告している様な状況に、私達医療者も今年**は次なる危機に備えなくてはならないのかな**と思わざるを得ませんでした。

そして次なる危機は・・・?そうです、そろそろやって来るはずである**関東大震災**とその大震災に伴う**2次、3次災害**です。

この春日部地域には、津波はやって来ないでしょう。しかし、東京近辺に大地震が来たとしたら、**輪島の10倍以上の家屋倒壊の被害**があるでしょうし、2次災害、3次災害はその**数10倍に及ぶ**のではないかと懸念しています。

私の頭の中のシミュレーションとしては、まずあゆみクリニックを基点として、訪れた患者さん達のトリアージや応急処置をしながら、1~2ヶ月の間、混乱が続くと思われる。皆さんに特に注意して欲しいのは、**内服薬や注射薬のストック**です。大震災の2次災害として、**流通の麻痺**が予想されますので、**薬の供給が途絶えてしまう可能性**が大いにあります。また、**流通の麻痺から製造ルートが回らなく**

●休診日●
木・土(午後)・日・祝

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

★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

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。

《外来2診制のお知らせ》
2月、3月は1診制となり、4月より再び2診制になります。
土曜日は2診制の日があります。
(2/3、10、3/2、9、16、30)
宜しくお祈り致します。

なり、薬の製造自体が途絶えてしまう可能性があるので。そんな中で、高血圧や糖尿病の患者さんは、決して薬が欠落してはいけない方が沢山います。血圧の薬が切れてしまうと、**脳卒中**や**心不全**を起してしまう可能性がります。糖尿病の薬がなくなると**高血糖**や**昏睡**や**合併症の進行**を促してしまう可能性がります。透析している人が透析を回せなくなると**腎不全**で命にも関わってきます。

薬の欠落だけではなく、衛生環境が悪いと**感染症**になったりして、元々血行の悪い人は**下肢の壊疽**などを引き起こし、**切断**を余儀なくされる事も**2次災害**、**3次災害**と言えらるでしょう。**水道、ガス、電気**などの切断も**2次災害**、**3次災害**を起します。

2011年3月11日の東日本大震災の後1ヶ月以上続いた計画停電が今でも思い出されます。電気が停電してしまった為に、あゆみクリニックでは**電子カルテが止まってしまったり、X線が撮れなかったり**と大変な思いをしました。その為、当院の正面に**非常発電機**を備え、この13年間発電が出来る様に軽油を欠かさず補充して備えて来ましたが、非常事態の為に、あゆみクリニックでは**井戸水**も掘ってあります。お風呂に入れない時にはこの井戸水を使って臨時浴場でも作らねばと思っております。

また、**食料の流通が途絶えた時の為に非常食も備蓄してあります**が、もう2回買い換えています。皆さんも**災害用品**や**非常食**は備えていますか?あゆみクリニックでは、ある程度備蓄してもせいぜい職員とその家族の**数日分**位しかありません。皆さんも御家族分の**水と食料**は災害用に備蓄しておいて下さいね。そして有効期限が近づいたら、それを家族で食べて、また新しい物を備蓄するのです。今は世の中が便利すぎるので、地震などの災害が都会で起きたら、流通への影響があまりにも大きすぎるので、**2次災害**、**3次災害**が心配です。

私はマンションの13階に住んでいたため、東日本大震災の後の計画停電の時に階段を登って13階まで上がった辛さは今でも鮮明に覚えています。タワーマンションに住んでいる人はどうするのでしょうか?エレベーターが動かないというのは本当に大変な事です。

色々な事を考えると色々な思いが巡っていきます。

次なる危機への備えは、皆さん今から少しずつ準備していきましょう。

さて、2024年になり新型コロナウイルスの感染者の割合が**10%↓30%**に増えつつあり、インフルエンザはあゆみクリニックでは**35%↓20%**位に減りつつ、**B型**も**オミクロン「JN1」タイプ**が注目されています。今年度の2月、3月がどんな

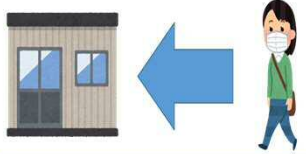
あゆみクリニック通信
Vol.301 2月号

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。予約がいっぱいの際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。

災害時備蓄品チェックリスト

家庭備蓄品の目安(3日間生き残るために)

大規模災害発生時に電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、各家庭で飲料水や非常食を最低3日分備蓄することが推奨されています。

- 飲料水(1日3L目安)
- 非常食(アルファ化米や缶詰、レトルト食品など)
- トイレ用紙、ティッシュ
- ろうそく、マッチ
- カセットコンロ
- カセットボンベ 等

最低3日分は備蓄しておきましょう!!

非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

災害後の救助や救援物資の到着までに最低限必要なものは準備しておきましょう。(日本赤十字社の冊子より)

- | 貴重品 | 情報収集用品 | 清潔・健康関連 | 便利品など |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 現金(小銭を含む)*公衆電話用10円玉、100円玉 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど 銀行の口座番号、生命保険契約番号など 健康保険証 身分証明書(運転免許証、パスポートなど) 印鑑 母子健康手帳 | <ul style="list-style-type: none"> 携帯電話(充電器含む) 携帯ラジオ(予備電池含む) 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先 筆記用具 | <ul style="list-style-type: none"> 救急セット 常備薬、持病薬 タオル トイレ用紙 着替え(下着含む) ウェットティッシュ 紙おむつ | <ul style="list-style-type: none"> 防災ずきんまたはヘルメット 懐中電灯(予備電池含む) 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの) 万能ナイフ マスク ビニール袋 アルミ保温シート 毛布 スリッパ 軍手または皮手袋 マッチライター 給水袋 雨具(レインコート、長靴など) レジャーシート 簡易トイレ |

展開になっていくのか、またご報告させて頂きませんが、現在、重症な合併症はほとんど見られていません。

もう一つ、この時期になると、皆さんの関心は「今年の花粉症は？」という点にあります。2023年度の夏が暑かったため、日照時間と花粉の飛散量は相関関係にあるので、2024年春もある程度の飛散があると予想されます。既に症状を訴えて、投薬希望で来られている人もいますので、花粉症のある方はそろそろ心の準備、薬の準備をしておいて下さい。鼻水が出始めたらずい投薬開始出来る様にして下さい。

当院ではスギやダニの舌下免疫療法を2014年10月より外来で行っており、全国でも10本の指に入る程の人数を行って来ましたが、特にスギに関する舌下免疫療法は6月〜11月が始まるのは最適だと言われています。今年はもう飛散時期に入ってしまったので、新しく開始したい方は連休明けの5月〜6月まで待ちましょう。それまでの飛散時期は抗アレルギー薬や点鼻薬、点眼薬で症状を凌ぐしかありません。また、当院で舌下療法を開始して既に6〜8年以上経過している人が、「いつ止めたら良いですか？」という質問をされますが、止める時も連休明けの5月〜6月です。しかし、何年経つたら止めなければならぬという規定はなく、やっている限りは症状はよく抑えられています。また、止めたとしても、その年の数は強い症状は出現しないと考えて大丈夫です。皆さんの生活スタイルに合わせて治療期間が決められますが、私は始めたから出来るだけ長期間継続される事をお勧めします。

また、コロナやインフルエンザの治りかけの咳喘息の患者さんが当院には沢山いますが、アレルギー性鼻炎や花粉症から咳喘息に至っている患者さんも毎年沢山いらっしゃいますので、この2月、3月はとても咳喘息が多い時期と言えます。皆さんも何が原因の咳喘息がよく見極めながら受診、投薬を受けて下さい。

2月、3月は土曜日以外は私1人で外来診療になりますので、なるべく患者さんをお待たせしない様に頑張ろうと奮起しています。その代わり4月からは、実古乃先生、勝平先生、裕成先生、葵先生と代わる代わるの助っ人が期待出来るので、2診体制を早く安心して持てるように頑張りたいと思います。

大好評!! シミに「ハイドロキノン」

初めての方にも使いやすい♪

- 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)



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分間でうるおい肌習慣
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)**

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)

