



あゆみクリニック通信

vol.312 12月号



令和6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

風邪の流行期始まる



今年は、11月になっても暖かい日がありました。中旬から急に寒い日が現れて、あゆみクリニックの外来には、風邪の検査をして欲しいという患者さんが、わんさか来始めました。

そういう私も、風邪を引いてしまい、周りの人に移したら大変だと思いつつ、PCR検査をしてみました。新型コロナもインフルエンザもマイコプラズマも全て陰性でしたので、熱も出ず、声が枯れるだけで、外来診療は続けられています。

私は、10月20日早々にインフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンを同時接種しました。私を始め、当院の職員は、皆、武田薬品の不活化ワクチンの又バキソビットを接種しましたが、誰も痛みも倦怠感も何もありませんでした。そして、1ヶ月後に抗体価を測定してみたら、以前、ファイザーワクチンを打った時と同じようにしっかりと抗体価が上昇していました。

武田の不活化ワクチンの又バキソビットは、インフルエンザワクチンと同じ作り方のワクチンで、安全性が高く効果の高いワクチンです。

私は、ファイザーワクチンを接種しても何とも無かったです。武田の不活化ワクチンは、接種した事が無かったので、今回職員全員と一緒に接種してみたら、とても優しく安心なワクチンで、抗体もしっかり出来上がっているの、自信を持って勧めます。

ファイザーワクチンは、相変わらず根強い人気があります。当院では90%は、このワクチンを接種する人が多いです。しかし、用心深くワクチンに関する日本人には、今後武田の不活化ワクチンの方が人気が出るかもしれないと感じています。私の予想は、五分五分です。

武田の又バキソビットは、今、当院では、日曜日しか接種していませんが、12月11日の水曜日より平日外来の水曜日の午後接種しますので、12月8日曜日以降に又バキソビットを希望される方は、水曜日午後にお越しくださいませ。

また、コロナワクチンは、65歳以上の方は、原価15000円のワクチンが、春日部、越谷の方は3000円で接種出来るのに、その事を知らない方が沢山いらっしゃいます。また、当院では、公費の予約票も春日部だけでなく、越谷市の物も用意されている

R6年12月~R7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	3	4	5	6	7				1元旦	2	3	4							1	
休診			2診 裕成Dr	休診						休診	休診	休診									
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	
休診			2診 裕成Dr	休診		2診 勝平Dr	休診			2診 裕成Dr	休診			休診			2診 裕成Dr	休診			
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	
休診			2診 裕成Dr	休診		2診 田村Dr	休診	休診		2診 裕成Dr	休診			休診		11 建国記念日	2診 裕成Dr	休診			
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	
休診			2診 裕成Dr	休診			休日 当番医			2診 裕成Dr	休診			休診			2診 裕成Dr	休診			
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		
休診	休診	休診					休診			2診 裕成Dr	休診			23 天皇誕生日	24 振替休日		2診 裕成Dr	休診			

★12/30(月)、31(火): 休診
★1/1(水)元旦: 休診
★1/3(金): 休診
★1/19(日): 休日当番医 9:00~17:00
★2/11(火)建国記念日: 休診
★2/24(月)振替休日: 休診

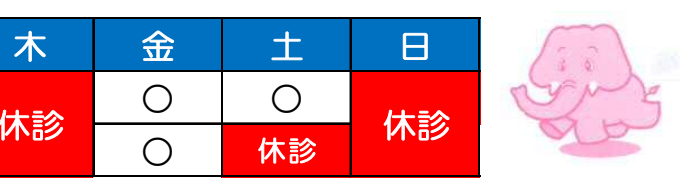
受付時間のご案内

一般外来受付時間	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》
水曜日 → 裕成先生
土曜日 → 葵先生(不定期)
不定期 → 勝平先生、実古乃先生
★1月~金曜日に勝平先生が戻って来ます
宜しくお祈り致します。

●休診日● 火(午後)・木・土(午後)・日・祝



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(シルバーWや年末年始等)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。

のですが、それもご存知ない方がいらっしゃいますので、今回は政府の方で、啓蒙活動が足りないのだなあと感じています。
そして、SNSで歪んだ様々な情報が流れているようで、コロナワクチン自体を全て悪く考えたり、インフルエンザワクチンまで悪く言ったりしている情報もあるという事です。
インフルエンザワクチンでは、今年からフルミストという経鼻生ワクチンを当院でも奨励していますが、当院では、過去の実績から、自信を持って勧められる効果のワクチンであるとともに、針刺しが怖い幼児には最適なワクチンであると考えています。これから受験生もインフルエンザやコロナにかからないように気を付けて行かなければならない時期ですから、どうぞ大切な受験期にある親御さんは、熟慮してお子様のワクチン接種を行ってください。
11月初めは、新型コロナウイルス感染、インフルエンザ感染、マイコプラズマ感染に加え、当院では、多項目PCR検査というもので、様々なウイルス感染が分かるのですが、RSウイルス感染者が比較的多く、咳症状の方がどのウイルス感染でも多く見られました。中旬を過ぎると、寒さから風邪引きが多くなり、新型コロナウイルス陽性、インフルエンザ陽性、マイコプラズマ陽性の方が急増してきて、肺炎の方がとても多く見られています。20代でコロナ肺炎になった方も見られました。また、1~2ヶ月前にコロナ感染しているのに、すぐに再感染してしまつた方も見られています。
テレビでは、インフルエンザ急増と言っていますが、当院ではコロナ感染が急増している印象の方が強いです。以前にも書きましたが、後遺症や重症化を防ぐためには、抗ウイルス薬を服用する事をお勧めいたします。
インフルエンザ感染した時は、必ずタミフル、ゾフルーザなどの内服抗ウイルス薬がイナビル、リレンザなどの吸入抗ウイルス薬を使うと直ぐに解熱して症状が軽くなります。
今、アメリカ、ヨーロッパでは、XECというオミクロン株の分枝型が流行っていて、今日本で流行り出している株も恐らくこの株だと思われれます。このXECは、オミクロン株の中のJN1系列から分かれたKP3系列からの更なる分枝型です。感染力や重症化は、KP3の1.1倍と言われていますが、外来では既に、20代の肺炎や高齢者の肺炎も見られ、広がり方も早いと感じています。
今回の流行の重症化の予防には、ワクチンの中でこのJN1系列のワクチンを接種する必要があります。
今まで、3~5回接種したから、ワクチンはいらないという方がいらっしゃいますが、初期のデルタ株系列、XBB系列のワクチンでは、あまり効果がありません。これからコロナワクチンも年に1回ワクチン接種の機会がありますが、常に最新の流行株のその年のワクチンを接種する必要があります。その事は、皆さま

65歳以上の方などを対象に 新型コロナワクチンの 定期接種を実施しています。



新型コロナウイルス感染症とワクチンについて

- 新型コロナによって重症化する割合は、65歳以上で高く、重症化しやすいこの年代の方及びこの年代に近く一定の基礎疾患を有する方を対象に10月から定期接種を実施しています。
- 今年度は「オミクロンJN.1系統の株」に対応したワクチンを使用します。
*JN.1系統の下位系統を含みます。

接種対象者

- 1 **65歳以上の方**
- 2 **60～64歳**で心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の周りの生活を極度に制限される方。
- 3 **60～64歳**でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能が障害があり日常生活がほとんど不可能な方。

接種できる期間 **10月1日～翌年3月31日**

接種できるワクチン

あゆみクリニックでは以下のワクチンが接種できます。

- ★～12/8（日）まで
- ・ファイザー→診療時間内及び土曜日に接種可能
- ・武田→日曜日に接種可能
- ★12/11（水）～毎週水曜日午後接種致します。

定期接種を受ける方法・費用

65歳以上の方は予約無しで接種できます。時間内にいつでもお越しください。費用は自己負担3000円です（市町村により異なります）。



あゆみクリニック

★LINEで予約完了や当日のお呼び出しをお知らせいたします!!★

ご自宅で待ちたい方やお買い物などで一時的に外出される方にとっても便利です。待つ場所に関係なく診察3人前になるとLINEでお知らせが届きます。



※アクセス後に
友達登録を選択
してください



～LINE呼び出しシステム登録方法～

- 1 QRコードを読み取って頂きログイン画面からアクセスします
- 2 ログインを選択します
- 3 許可するを選択します
- 4 登録が完了しました
- 5 受付が完了しました
- 6 LINEでお知らせが届くようになります

冬休みの予定

12月				
28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	
通常診察(午前のみ)	休診	休診	休診	
1月				
1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
休診	休診	休診	通常診察(午前のみ)	

年末年始の連休前後は大変混みますのでいつものお薬や診察などは、年末年始を避けて頂くか、お時間にゆとりを持ってご受診ください。



「10年ひと昔」と言いますから。コロナ禍を皆さんで、世の中がコロナ禍前と後では大きく変わった気がします。これから5年もアフターコロナの中で世の中は大きく変わっていくと思います。その中で島国日本は日本の立ち位置がよく見えていない様です。ずっとGDP世界2位で経済大国だった日本はもう世界で39位まで落ちているのです。私は「日本の国の栄光を再び」という気持ちで昭和の人間ですから、どうすればいいかなと考えるながら、結局は「若い世代の人を増やす、育てる」という事が一番大切な気がします。皆さんも共に日本の国を盛り上げる為に微力でも共に頑張っていこうではありませんか！

「コロナ禍を皆さんで、世の中がコロナ禍前と後では大きく変わった気がします。これから5年もアフターコロナの中で世の中は大きく変わっていくと思います。その中で島国日本は日本の立ち位置がよく見えていない様です。ずっとGDP世界2位で経済大国だった日本はもう世界で39位まで落ちているのです。私は「日本の国の栄光を再び」という気持ちで昭和の人間ですから、どうすればいいかなと考えるながら、結局は「若い世代の人を増やす、育てる」という事が一番大切な気がします。皆さんも共に日本の国を盛り上げる為に微力でも共に頑張っていこうではありませんか！」

「2年前から盛んに免疫力の強化、血をきれいにする為の腸活のお話をしていますが、皆さんも是非「腸能力」を高めながらこの冬の冬支度に取り掛かって下さい。」

「コロナ禍を皆さんで、世の中がコロナ禍前と後では大きく変わった気がします。これから5年もアフターコロナの中で世の中は大きく変わっていくと思います。その中で島国日本は日本の立ち位置がよく見えていない様です。ずっとGDP世界2位で経済大国だった日本はもう世界で39位まで落ちているのです。私は「日本の国の栄光を再び」という気持ちで昭和の人間ですから、どうすればいいかなと考えるながら、結局は「若い世代の人を増やす、育てる」という事が一番大切な気がします。皆さんも共に日本の国を盛り上げる為に微力でも共に頑張っていこうではありませんか！」

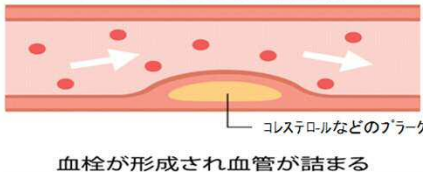
エコー検査で健康管理をしよう!

頸動脈エコー

～検査でこんな事が分かります～

- 1 頸動脈のアテローム硬化による血管壁の厚さ
- 2 プラークによる頸動脈の狭窄はないか
- 3 コレステロール値管理における内服薬の総合的な判断

コレステロールがたまり血管が狭くなる



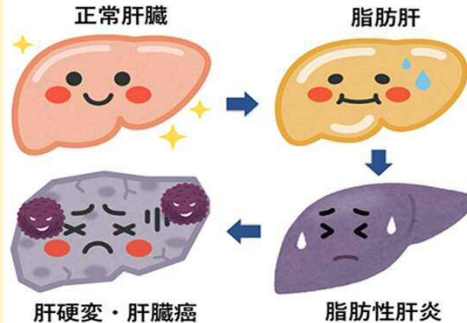
プラークにより頸動脈が閉塞してしまうと脳梗塞を起こし、半身不随になってしまいます。コレステロール値を管理して動脈硬化を防ぎましょう。



腹部内臓エコー

～検査でこんな事が分かります～

- 1 脂肪肝の程度
- 2 胆石、胆管、膵臓、胆のうのトラブル
- 3 盲腸を疑う時の盲腸炎
- 4 腎臓の異常（水腎症、腎のう胞など）
- 5 膀胱の異常
- 6 子宮卵巣や前立腺などの形態的な確認



脂肪肝の管理は、コレステロールの管理、頸動脈アテロームの管理との相関関係でもあります。脂肪肝を放置すると肝硬変や肝臓癌になっていしまう事もあります。



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)

