

クリニックレター 2022年1月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

新年明けましておめでとうございます。

人は本来、物質的自然の中に住んでいるのではなくて、魚が水の中に住んでいるように、心の中に住んでいます。

(岡潔「数学する人生」より)

岡潔(1901-1978)大阪市に生まれ、その後現在の和歌山県橋本市、兵庫県芦屋市などに転居、京都帝国大学理学部卒業後、同大学理学部、広島文理科大学助教授、パリ大学留学、などを経て1949年から1964年まで奈良女子大学教授、1969年から京都産業大学教授。

新型コロナワクチン3回目接種についてのお知らせ

ようやく COVID19 の感染拡大が落ち着いたと思ったのもつかの間、南アフリカで生まれたオミクロン株が瞬く間に欧米に広がり、日本でも拡大の兆しができました。この変異株の感染性はかなり高く、ワクチンの2回目接種者にも感染が多く報告されていますが、ファイザー、モデルナいずれのワクチンも3回目接種で感染予防効果が認められるようです。今のところ、西宮市においては、厚生労働省の指針に従い、以下のような方針で3回目追加接種がおこなわれる予定です。

(1) 医療従事者並びに高齢者施設等の入所者及び従業者

→2回目接種をおこなった日から6か月以上経過した日から接種可能

(2) その他の高齢者

→2回目接種を行った日から7か月以上経過した日から接種可能

西宮市の3回目接種の接種券発送スケジュール(65歳以上の方)

2回目接種完了日	接種券発送日
令和3年6月1日~13日	令和4年1月5日
令和3年6月14日~30日	令和4年1月19日
令和3年7月1日~31日	令和4年1月26~2月9日

以降、上記同様に接種時期やワクチンの供給、接種体制にあわせて順次発送予定。

当院での接種予定(2月)

当院でも3回目ワクチン接種を行います。2月の接種予定日は下記のとおりです。

2月11日(祝日) 9:00~13時頃まで 約50名

対象: 昨年7月10日までに2回目接種を済まされた医療従事者及び高齢者の方

2月23日(祝日) 9:00~13時頃まで 約50名

対象: 昨年7月22日までに2回目接種を済まされた医療従事者及び高齢者の方
ご希望の方は当院看護師または受付までお申し出下さい。

2021年の私的〇と×

〇: 昨年に引き続いてのコロナ渦のなか、スタッフにも感染者を出さずに、私自身もなんとか一年勤め上げられたこと。

×: 階段で踏み外す事二回、幸い打撲のみで大事には至らなかったが、いずれもスリッパをはいていて引っ掛かったりしたのが原因。以後、スリッパを履くのをやめました。そういえば、自宅でも、足場を踏み外しての転倒一回、こちらも不注意。自戒の意味をこめてXXX。

△: 新型コロナワクチン接種騒動。なんとか、延べ750回の2回目接種を完了できたことは〇だが、最初の頃の西宮市の広報のまずさから生じた予約騒動は×、3回目は希望される皆さんにスムーズに接種できるといいのだが、ワクチンの入荷量などまだまだ不安要素が多く△

〇: 第11回日本中医薬学会学術総会を開催できたこと。今年もweb開催だったが、臨床シンポジウムのコーディネーターと、特別講演の座長を務めさせていただいた。演者が英語での講演だったので座長もしかたなく(?) つたない英語でのセッションだったが、なんとか無事に終了。

〇: 長女に第2子誕生。しかし次女の結婚式がコロナで延期になったのは残念。

×: 2022年1月中旬に講演を引き受けていたことをすっかり忘れていたことが年末に判明! かなり焦っています。

〇×△: それにしても昨年2月以降、生活パターンがガラリと変わりました。学会や研究会はほぼすべてweb開催になったため、電車に乗って大阪や三宮、京都に出ることがほとんどなくなりました。なので、服装もほぼ普段着、運動は週一回の筋トレと、あとはゴルフで歩くくらい。(患者さんには偉そうに言っているのに、スミマセン!!) 本も通販で買うし、特に何かを買わなくて、という事がなくなってきた。これはおそらく私だけではないと思うので、そうすると日本全体の消費活動がどんどん負のスパイラルにおちこんでいきますね。「コロナ禍にもかかわらずリッチな消費活動をする新富裕層」などのニュースをみると、どこの世界のことかと思ってしまう。

高齢者の方の運動・リハビリ時の栄養補給におすすめ

高齢者の方にとってリハビリの目的は、自立した日常生活を送るために必要な筋肉量を確保し、関節の可動域を改善することですが、そのためには十分なカロリーやタンパク質、アミノ酸などを摂ることが必要です。しかし、どうしても食が細くなったり、栄養が偏りがちになることもあるかと思いますが、そんな時に、リハビリを効果的にこなすための栄養補助食品の一つとして、「リハデイズ®」をお勧めします。プロテイン11gとBCAA(ロイシン)、シトルリン、カルシウム、ビタミンDなどが含まれ、飲みやすい味になっています。(たんぼば薬局さんにおいていただいています)



お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、駐車されないようにお願いします。駐車中のアイドリングもおやめください。