

院長の富田 和憲です。新型コロナウイルスが日常を変化させています。引き続きできることとして、手洗い(手指衛生)はしっかり行っていきましょう。30秒以上の手洗い、できればアルコール消毒などを徹底することは重要です。感染しない、させないためにできることを行うことが大切です。

## 新型コロナウイルス対策 ～「第2待合室」隔離室の期間限定利用～



従来は、逆隔離室して利用していた、第2待合室を「隔離室」として利用しております。新型コロナウイルスに感染を心配している方は、新型コロナ相談センター(電話番号)0570-550571に電話してください。それ以外で発熱症状などがある方は、隔離室でお待ちいただきますことをご了承ください。感染予防のため、同室に患者さんが2人上入ることを避けるため、発熱等の症状がある方は、ご来院前にお電話をください。よろしくお願いたします。

## 6月から始められる花粉症治療「舌下免疫療法」にトライしませんか？

「舌下免疫療法」をご存じですか？

アレルゲン(アレルギーの原因)を少量から投与し徐々に増やすことで身体を慣らし、アレルギー症状を抑える治療です。

花粉症を根治できる唯一の治療法なのです。

日本ではスギとダニに関して免疫療法の保険が適応されています。

保険適応のために、血液検査での抗体の確認が必要になります。

スギ花粉症の舌下免疫療法を開始できる時期は決められており、6月～12月の間となります。スギの舌下免疫療法では80%の人に治療効果があったと報告されています。関心がある方は、当院ホームページにも詳しく記載しておりますので御覧ください。ピークが終わったこの時期から来年以降の花粉症に備えましょう！



院長も今年から始めます！



## 大人が受けておきたいワクチン～新型コロナウイルスで注目！防げる病気～

予防できる病気は予防しておきませんか？新型コロナウイルスの拡大もあり、感染症を未然に防ぐことの重要性も再認識されていると思います。シニア・ミドル世代は特に加齢とともに体力や免疫力が低下してしまいます。かかってしまったら大変です。特に百日せきの咳や、帯状疱疹後の神経痛はつらい症状が長く続くので、ワクチンでの予防をおすすめします。詳しくは当院ホームページをご覧ください。

### ワクチンの意義

1. 自分がかからないために
2. もしかかっても症状が軽くてすむために
3. まわりの人にうつさないために



### 肺炎球菌ワクチン

高齢者が受けておきたいワクチンの代表です

### 百日咳

小児のイメージもありますが、大人の百日咳も増えてきています

### 破傷風

ガーデニング等を行う方には特にお勧めします

### 带状疱疹

免疫が低下すると発症します。50代以上の方に強くお勧めします

### 日本脳炎

現在も中国や東南アジア等で流行しています。2007年以前生まれの方は接種時期を逃している可能性がありますので、未接種の方はお勧めします。

### 風しん

妊娠可能な女性、妊婦と接する可能性のある男性は是非接種してください

### 麻しん(はしか)

麻疹にかかったことのない方、2回摂取していない方に強くお勧めします

混合  
ワクチン

混合  
ワクチン

★痛みの少ない予防接種(エムラパッチ)も行っております(詳しくはHPをご覧ください)★



- ・小平市・東村山市の検診を受けられます。
- ・各種健康診断・各種予防接種も行っております。

## ストレスによる動悸・息切れ・高血圧など



新型コロナウイルスによる外出自粛や、テレワークなど日常の変化もあり、少なからずストレスを感じる状況にあります。ストレスを感じると、脈が速くなったり、血圧が上がったりします。これらは交感神経が優位になることで起こるもので、心疾患とは関係なく起こります。これらはストレスを感じた際の身体の防衛反応なのですが、長く続くと、血圧に異常が出たり、動悸・微熱・息切れの症状が出たり、攻撃的になったり、睡眠障害になったり、疲労感が出てきたりします。自律神経の調節障害ですので、基本的には、ストレスをなくし、ゆっくり休むことが必要なのですが、こういう状況下では厳しいものがありますね。心疾患に関係がない場合の動悸等はそんなに心配はないのですが、症状が辛い場合、漢方などが効果があるケースも多いです。ご自身で、自分の動悸などが、心疾患に関係がないものなのか判別するのは難しいので、いつもと違う心臓の症状を感じたら、早めの受診をお勧めします。

## 新型コロナウイルスのストレスに勝つ！ストレスへの対処方法

日本産業カウンセラー協会の推奨する、不安・恐怖をコントロールする方法、距離をとる方法を紹介いたします。

### 不安や恐怖をコントロールする方法

#### 1. 簡易版筋弛緩法

肩をおもいきり耳まで上げ力を入れたまま10秒保持。意識的に緊張を感じる。ストンと一気に力を抜く。ぼんやりと意識を首・肩に向け、緩む感じを味わう。

#### 2. 首回し

目をつぶったまま、口をポカンとあけ、首を前後左右自由にぐるぐる回す（2分程度）。（首の後ろにリラックスに関係する副交感神経が集まっているので）

#### 3. イメージ呼吸

- 1) 口を小さくあけ、ため息をつくように、少しずつゆっくり長く10秒ぐらいかけ息を吐く。途中からお腹を両手で少し押し身体を前傾させる。吐く息とともに、今気になっている不安や恐怖などがすべて身体の外に出て行き、頭も身体も空っぽですっきりするようにイメージする。
- 2) 吐き切ったら、手を緩め、鼻から3秒ぐらいかけて息を吸う。前傾した身体を起こし胸を開きながら行う（肩はリラックス）。空っぽになった身体に、元気で温かいエネルギーが頭と足から入ってくるようにイメージする。
- 3) 2秒だけ息を止める。元気で温かいエネルギーが全身に満ちるようイメージ。
- 4) 5分から10分、1~3を繰り返す。

### マインドフルネス法

- 1) 背筋をまっすぐにしてリラックスする
- 2) 自分の身体の内側を感じる。
- 3) 呼吸を意識する。吸う息、吐く息に伴って動くお腹へ気づきを向ける。お腹が膨らんだ時に「ふくらみ」縮んだ時に「チヂミ」とつぶやいてもいいですね。雑念や感情がわいても、ジャッジしないでそのことに気づいて戻る（10分~20分）
- 4) ある程度落ち着いてきたら、気づきを拡げていく。呼吸に気づきを向けながら全身の感覚も含めていく。さまざまな思いや感情が湧いてきたら気づいて、そっとしておいて、身体の内側全体を感じ続ける。

### 「マインドフルネス呼吸法」

#### 1 基本姿勢をとる

いすに座る。背筋を軽く伸ばし、背もたれから離す。おなかはやったり、手は太ももの上、目は閉じる

#### 2 体の感覚に意識を向ける

足の裏が床に着いている感覚、お尻がいすに触れている感覚、体が地球に引っ張られる重力の感覚など

#### 3 呼吸に注意を向ける

鼻を通る空気や、空気の出入りで胸やおなかの動く感覚、呼吸と呼吸の切れ目、吸う息と吐く息の温度の違いなど

#### 4 雑念が浮かんだら…

浮かんだ事実へ気づき、注意を呼吸に戻す

★5分でも10分でもいいので毎日続ける

★同じ時間、同じ場所でやる

