

# あき乃だより

第91号

2020年 5月 発行



若葉の緑がすがすがしく感じられる季節となりましたが、新型コロナウイルスによる外出自粛でストレスがたまっている方も多いかと思えます。それぞれに合ったストレス発散方法を探して、外出自粛を乗り切りましょう。今回は新型コロナウイルスの重症化リスクの高い喫煙をやめるための「禁煙外来」と運動についてです。

＜診療時間と担当医のご案内＞ 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 加納	黒澤	奥山 岡田	奥山 岸本	加納
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診

【ゴールデンウィークによる休診のお知らせ】  
5/3（日）～5/6（水）までは休診となります。

【お知らせ】  
5/8（金）、5/9（土）の奥山の診察は休診となります。  
5/8（金）の午後の診察は岡田が担当いたします。

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。  
（042-580-1255）

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）  
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 新型コロナウイルスによる肺炎の対応について。

下記の①～④のいずれかの症状に該当する方で受診を希望する場合は、必ず事前に保健所の新型コロナウイルス感染症電話相談センターへ電話をして、適切な診療を受けられる医療機関を案内してもらってください。当院では適切な検査をすることができません。

- ① 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
- ② 強いだるさや息苦しさがある
- ③ 重症化しやすい高齢者の方で熱が2日以上続く
- ④ 基礎疾患がある方で熱が2日以上続く

東大和市、立川市、昭島市、国立市、  
武蔵村山市・国分寺市にお住いの方

多摩立川保健所  
042-524-5171

小平市、東村山市にお住いの方

多摩小平保健所  
042-450-3111

※平日9時～17時以外の時間帯は03-5320-4592に  
お電話をお願いします。

また、上記①～④に当てはまらない方でも発熱やインフルエンザ疑いや風邪の症状がある方で診察希望の方は、**必ず事前に当院にお電話でお問い合わせください。**予約外は受付不可です。（042-580-1255）

## S37.4.2～S54.4.1お誕生日の男性を対象とした 風しん抗体検査及びワクチン接種制度の受付をしております。

S37.4.2～S54.4.1までの間に生まれた男性の方を対象に風しんの抗体検査及び予防接種費用の助成（自己負担なし）を行っております。抗体価が不明な方は、まず抗体検査を受けていただき、抗体価が不十分であった場合予防接種を受けていただけます（いずれも1回）。全国の自治体の方でも当院でお受けできます。予約制となりますので、ご希望の方はご予約お願い致します。

クーポン配布前の事前取寄せは各自自治体へお問い合わせお願い致します。  
（国立市：042-574-3311）（国分寺市：042-321-1801）  
あき乃クリニック 042-580-1255



## 意外と知らない まめ知識

2020年4月1日から「東京都受動喫煙防止条例」・「改正健康増進法」全面施行されました。2人以上の人が利用する施設では原則屋内禁煙です。決められた場所以外では喫煙できません。また、新型コロナウイルスによる重症化リスクが高い方に喫煙者が含まれていることはご存じでしょうか。この機会に禁煙を始めてはいかかがでしょうか。



### ニコチン依存症

約70%の喫煙者はニコチン依存症に陥っていると言われています。タバコを吸ったときに、イライラや落ち着かない感じがスーッとおさまっていく感覚を喫煙者なら誰でも味わったことがあるはず。しかし、このイライラの原因は仕事や家庭などの社会生活のストレスだけが原因ではないのです。タバコを吸い終わって1時間もしないうちに、血液中のニコチンが減り、イライラや落ち着かないなどのニコチン切れ症状（離脱症状・禁断症状）が現れているのです。

### 禁煙外来

2006年より禁煙治療に健康保険等が適用されました。禁煙治療を健康保険等で受けるには一定の要件があるので、医療機関へお問い合わせください。



### 自己負担額

健康保険等で禁煙治療のみを行った場合の自己負担は20,000円程度です。(3割負担)

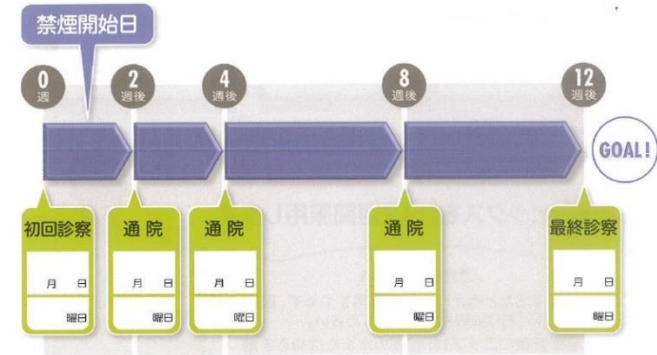
### タバコの害

- ① 余命が短くなる
- ② さまざまな病気の原因になる
- ③ 老け顔になる
- ④ 周囲の人に受動喫煙がおこる



### 禁煙治療スケジュール

標準的な禁煙治療のスケジュールでは、12週間にわたり合計5回の診察が行われます。各診察時には、息に含まれる一酸化炭素の濃度を測定します。



### 禁煙の薬

健康保険等が適応される薬は飲み薬と貼る薬の2種類です。

- ・ 飲み薬（ニコチンを含まない）
- ・ ニコチンパッチ（ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬）

### ～この時期の運動について～

新型コロナウイルス対策で外出自粛の呼びかけが強まっていますが、運動不足の心配も高まっています。スポーツ庁は4/8に「感染リスクのない環境での運動は行っても問題ない」との見解を発表しています。「スポーツ庁 コロナ 運動ポイント」で検索すると、スポーツ庁発表のお子さんから年配の方向けの運動のポイントが確認できますので、検索してみてください。

3つの密（密閉、密集、密接）を避けての散歩、ジョギングなどは問題ないとのことです。



そして、体調を毎日確認するために、朝・晩に熱を測りましょう！

※熱がある場合はまず自宅で様子を診て頂き、高熱が続く場合は保健所・相談センターへお電話して下さい。