

# あき乃だより

第123号

2023年 1月 発行



新年あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

寒さ厳しい毎日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年は規制緩和されたお正月でした。新型コロナウイルスの第8波のピークもこれからと言われておりますので、体調管理には十二分にご注意下さい。

冬の乾燥による影響、対策についての豆知識を掲載いたします。

ご参考になさって下さい。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時～曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10～21時)

<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 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【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。

【お知らせ】奥山：1/6（金）・1/7（土）休診

（1/6は七海が午前午後診察、1/7は岸本の1診となります）

1/8（日）は加納、1/15は岡田が担当医となります。

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>

## 発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なさると予約が事前に入っても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

## 風邪薬、抗原キットなどの準備をしておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、風邪薬や解熱剤を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

また、発熱や風邪症状、濃厚接触者になった際にすぐ検査ができるように、東京都の無料抗原キットの取り寄せ方法を調べておく、薬局等で抗原キットを購入しておくなどの準備もしておきましょう。

東京都検査キット直接配送事務局：0570-020-205（9～19時）  
ネット申し込み：<https://tokyo-testkit.metro.tokyo.lg.jp/>

## 肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約をお願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方  
：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

## 带状疱疹ワクチン（シングリックス）について

50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチン（1回22,000円税込）  
行っております。詳細は受付までお問い合わせください。

## コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っていませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

新型コロナワクチン予約・案内センター

国立市：042-505-4114（祝日除く9:00～17:00）

国分寺市：042-320-3020（月～土8:30～17:00）

立川市：0120-741-567（全日8:30～17:30）



## 意外と知らない まめ知識

冬は一年で最も空気中の水分量が少なくなる「乾燥の季節」です。冬の乾燥による肌荒れや、風邪・インフルエンザなどの感染症が気になり始めます。今回は、冬を元気に過ごすための「冬の乾燥・対策」について紹介します。

私たちの体は普通に生活していても、1日に2.5リットルもの水分を失っています。その中には感じることもないまま皮膚や粘膜、あるいは呼気から水分が失われる「不感蒸泄」と呼ばれるものがあります。不感蒸泄は、安静時で1日約900mlと言われていたのですが、気温が低く、空気の乾燥した冬の環境では不感蒸泄によって失われる水分量が増えることが報告されています。部屋の湿度が50%、30%、10%と低くなるほど失う水分量が多くなり、汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減ることで、脱水を引き起こす可能性ががあります。低湿度の環境はカラダが乾きやすくなることを心にとめておきましょう。

## 知らず知らずの乾燥

私たちが生活するのに快適な湿度は40～60%と言われています。冬の湿度はおおよそ50%前後ですが、最小湿度は10～20%にもなります。

屋外では、気温の低下と・空気の乾燥。屋内では暖房機器の使用。特に顕著なのがエアコンで、空気を直接暖めて温度を上げることから、加湿をしなければ室温だけが上がり、湿度が低下してさらなる乾燥を引き起こします。



## 空気の乾燥をそのままにしていると、あらゆる危険が・・・

- ・感染症にかかりやすくなる。



喉や鼻の粘膜は、空気中に存在するウイルスや菌の侵入を予防する役目があります。空気が乾燥してしまうと鼻や喉を保護している粘膜の機能が低下して感染症にかかりやすくなります。また、咳などの飛沫がさらに小さな飛沫となって、空気中を漂う量が増えることが明らかになっています。

- ・冬の脱水

身体の中の水分は、皮膚や粘膜、呼吸を通して蒸発していきます。空気が乾燥すると、この水分蒸発の量が増えています。冬は夏ほど汗をかかないため、喉が渇かずに、積極的に水分を取らないことも多く、気づかないうちに水分不足になってしまいます。身体の中の水分が不足すると、血栓（血の塊）ができやすくなり、血管が詰まりやすくなるため、注意が必要です。



## 乾燥の対策

- ・加湿をする

加湿をすることで、鼻や喉の乾燥を防ぎ、湿度を上げることによって空気中に漂う飛沫の量を減らすことができます。加湿の目安としては40%以上を維持できるとよいと言われています。また、湿度が上がると同じ温度でも温かく感じることができます。寒さ対策にも有効です。積極的に加湿をするようにしましょう。ぬれたタオルや洗濯物を室内に干すだけでも、簡単に加湿ができます。



- ・こまめに水分を補給する

気づかぬうちの脱水を防ぐためには、喉が渇く前にこまめに水分摂取をすることが大切です。手の届くところに水分を置いて摂りやすくしたり、食事にスープなど取り入れ、水分摂取を増やしていきましょう。

## 加湿器は清潔に保ちましょう

タンクの水を変えずに使っていると、タンク内で雑菌やカビが繁殖し、雑菌やカビが含まれた水蒸気を部屋に拡散することになってしまいます。タンクの水は毎日使い切るか、毎日変えるようにしましょう。



加湿器は正しく使えば風邪やインフルエンザの予防に役立ちますが、手入れが不十分で水のタンク内にカビが発生してしまった場合、カビや雑菌が混入した水蒸気を長期間にわたって吸い込んでいると、喉の痛み・咳・発熱・倦怠感・慢性的な喘息などの症状が出る場合があります。加湿器は清潔に保ち、使わないときは必ずタンクの水を抜いて、乾燥させましょう。

参考文献

大塚製薬 ホームページ  
一般財団法人京都工場保健会 保健指導  
エレコム株式会社 ホームページ