

令和3年1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



### コロナと共に迎える新年



人類の大きな転換期を迎える新年が明けました。2020年(令和2年)という年は、コロナに明け、コロナが世界の情勢や人間の在り方、生き方を大きく変える年となりました。皆さんは、コロナの感染拡大によって、生活がどの様に変わりましたか？

仕事を失った人、仕事の仕方が変わった人(テレワークになった)、転職した人、仕事が増えた人etc...。多少なりとも皆さん、仕事の仕方が変わったと思います。その他、私生活においても、新年会、忘年会がなくなった、友人と気軽に会えなくなった、海外旅行に行けなくなった。集まりが出来なくなった、海外旅行に行けなくなった。その代わりにオンラインで会合する様になった、オンラインで習い事をする様になった、ゲームを自宅で沢山する様になった、コンサートに行けなくなったので、オンラインで「コンサートを観る様になったetc...」。

その生活の変化に与える影響は、まさに**人類歴史の転換点**と言えるでしょう。これから新しい時代を生きる人々は、**新しい時代にマッチした仕事選び、生活様式選択**をしていく必要があります。

時代の変化の中で未来を悲観して自ら命を絶った人々が多かったのは2020年という年の中でも辛い出来事でした。特に有名人の自殺は、多くの一般人の心の中に悲しい傷を残しました。また、やむを得ずコロナの犠牲になって、その生涯を閉じた有名人の事も忘れ得ない衝撃的な出来事でした。

私自身も、子供達が医師として飛び立ち、あと10年位はのんびりとクリニックを回して行けると思っていた矢先に、**コロナ診療の最前線**で、今まで以上に忙しい日々を送る事になりました。

# 1月~3月の予定

五

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1元日 休診	2 休診		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11 PM~ 診療開始	12	13	7	8	9	10	11	12	13
10	11 成人の日	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20 春分の日
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31			
31 休診				休診			休診							休診						

★年始1/5(火)午後から診察開始  
★1/11(月)成人の日:休診  
★2/23(火)天皇誕生日:休診  
★3/20(土)春分の日:休診

- ・火曜日の11時30分~15時30分の院長往診中は休診とさせていただきます。(午前受付10:30まで、午後受付15:00から)
- ・祝祭日は8:00~12:00診療受付致します。
- ・アトピー性皮膚炎初診の方は、受付終了1.5時間前までに受診してください。
- ・慢性疾患(高血圧・高脂血症・糖尿病・喘息など)の方は予約診療をお受けください。
- ・土曜日午後は休診です。(受付は12:00まで)
- ・点滴を希望される方は受付終了1時間前までにお申し出ください。(夕方は16時まで)

### 診察の順番について

ご予約の方2名に対して、急患や予約の無い方を1名、診察の順番に入れさせていただきます。

予約の方

予約無しの方

★予約無しでも診察の順番は回ってきますが、ご予約をお勧めします。

### クリニックからのお知らせ

以下の診察を希望の方は**受付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:11時まで(火曜日は10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必ずこの時間までに受付をお済ませください。

### 《鍼灸担当》

諸岡 真由美 先生  
診察時間:土曜日  
受付時間:9:00~12:15  
今月も宜しくお願いします!

テレビの取材を通して、ZOOMやTeams、Gigaファイル便などIT最新線の機械を使いこなせる様にもなりました。10年に1度、大きな感染症がやって来ますが、今回のコロナが落ち着いて次の感染症が来る頃には、70歳になっていて、今の様に働く事は難しいと思えますので、私は今回のコロナ最前線が地域の人の為、お国の為に最前線で働く最後の機会になるかも思えないと思っていますので、これから1年かかるか3年かかるか分かりませんが、このコロナウイルス感染症が国の指定感染症から外れて安全な世の中になるまで、しっかりと頑張っていくつもりです。

日本の教育現場でも、**オンライン授業**や**IT改革**が進んで、日本の弱点であった**先進国ゆえのデジタル革命の遅れ**が、一気に進み、デジタル庁まで発足して、ある面ではその弱点克服に繋がった事は良かった面でもある訳です。さて、あゆみクリニックでも、コロナ対策で**ゾーニング(危険区域の選別)**を徹底し、**駐車場にテント**を設けたり、**PCRセンター**を作ったり行ってきましたが、**テント**にない設備機能である**プレハブ**での**冷暖房の完備**に加え、1月中旬から、**プレハブ1部屋毎に空気清浄機と陰圧装置の完備**によって、**完全な感染防止個室**が出来上がりました。現在、各室へのイスやベッドの発注が済み、1月中旬には完全個室が出来上がる予定です。

また、12月中旬から作動している**院内PCR検査機械は3時間以内にPCR結果が確定出来る為、時間を区切る事なく検査が出来ますので、発熱や風邪症状のある方はPCR検査結果が陰性である事を確認してから診察となりますので、院内へのコロナウイルスの侵入を徹底して防護して診療に当たっています。**

12月23日には37人の検査者のうち、14人(3分の1超)の人が感染者という驚くべき陽性率でしたので、年始から春先までの3ヶ月間どの様に感染が増えていくのか、心配でたまらず、落ち着かないお正月を迎えました。2月から3月には少しずつ**ワクチン接種**が始まるという事ですが、そうすれば感染の波は抑える事が出来る様になっていくはずですが、それまでの感染爆発をいかに抑え込む事が出来るか、私達医療従事者を始め、保健所の方々など、限界を超えた闘いをこの冬にし続けていく事になります。

第3波になり、65歳以上の高齢者や基礎疾患のある人々は、重症化のリスクがとても恐ろしいCOVID-19感染者ですが、一方で、20代、30代の方は、風邪の様な症状で終わってしまう為、**隔離期間を軽視してしまつて、多少外出してしまうなどのコロナ慣れ**もしばしば見られる様になっています。またその為に**外出制限や営業時間制限**が徹底されないなどの事象も起きています。

新型コロナウイルス、風邪、インフルエンザの症状の違い  
※国立国際医療研究センターの感染病志医師の資料に基づき作成

◎頻度が高い ○よくある △時々ある ×まれ

症状	新型コロナウィルス	風邪	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	△	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	△	○ (特に小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×
におい・ 味覚障害	△	×	×

### あゆみCLの5つのコロナ感染対策

#### 徹底した換気対策

院内の窓を開け換気を徹底しています

#### 空間別診察

別のお部屋で診察  
コロナ疑い症状とそうでない方の診察・待合室を分けています

#### 積極的なコロナ検査

抗原・抗体・PCR

約30分間で検査結果が判明する抗原検査を始め、コロナ検査を積極的に実施し、早期発見・早期隔離を実施しています。  
PCR検査については、平日14:30までのご予約については当日に検査結果が分かります。

#### 全職員防護服着用

現場スタッフ全員が防護服及び感染防止マスクを着用し、うつさない・うつらないを実施しています

#### 職員の健康管理

現場スタッフ全員、毎日健康チェックを行い、毎月抗体検査、PCR検査を実施しています

**手洗い・うがい  
マスクの着用**

**健康管理に気を  
付け、意識を高く  
持ちましょう！**

**3密を  
避けよう**

冬場は空気が乾燥して気温が下がり、ウイルスがより活発に活動する季節です。節度から、GO TO キャンペーンの停止だけでなく、より、手洗い、うがい、マスクの着用、3密を避けるなどの1人1人の日々の注意が大切になってきますので「移さない、移されぬ」を常に念頭に置いた行動を皆さんがとっていただきますようお願い申し上げます。

また、冬はウイルスが活発になるという話をしましたが、海外変異種が生まれてきているという事実もあります。日本でも水際作戦の強化が必要ですが、パイロットなどに対する規制が甘い為、既に国内でも変異種が住みついてきている様です。水際作戦をどんなに充実させてもパイロットやCAは一番感染リスクの高い職種者ですので、特別扱いしてはとほざけた話です。私達医療従事者も最も感染リスクと隣り合っていますので、月1回必ず抗体検査やPCR検査を行っています。私を始め今の所当院では誰も感染していませんが、1ヶ月の期間を置く度に「かかっていないだろうか？」と不安になるので、毎月きちんと検査するようにしています。

「コロナと共に迎えた2021年という新しい年に「新年の計は元旦にあり」という言葉の如く、今年は感染予防対策を強化する年であると共に、デジタル化と共に進化する年になるでしょう。

夏にはオリンピックも控え、今年のオリンピックはコロナを見据えて成功させる年にしなければなりません。日本人の叡智を集結して新しい形のオリンピックを作り上げていきましょう。全国民で応援して支えて、成功させましょう。私達医療者も、その夏までに何とか感染を食い止めるべく、PCR検査、予防接種が開業医としての役割ですので、その面を徹底して極め、病診連携や保健所との連携にも努めて、全力投入していきます。

### あゆみクリニック PCR検査から診察までの流れ

#### 予約・受付方法

インターネット (<http://www.ayumi-clinic.com>) かお電話にて必ずご予約の上ご来院ください。  
受付はクリニックの裏口にて、入室せずにインターホンを押してお待ちください。

#### 歩きでご来院の場合

プレハブに移動  
クリニックの隣に設置してあるプレハブ診察室にてPCR検査を実施します

#### お車でご来院の場合

駐車場に移動  
クリニックより車で1分の所にある駐車場で、車に乗ったままPCR検査を実施します  
※駐車場ではエンジンを止め、お手洗いで車の出入りも禁止です。お手洗いは駐車場へ移動する前にクリニック横に設置してある仮設トイレにてお済ませの後移動して下さい。

#### 検査結果のお知らせ

月、火、水、金 ・14:30までの検査結果 ⇒ 当日  
・16:30以降検査分 ⇒ 翌日の14:30頃  
土曜日の検査結果 ⇒ 翌日曜日の14:30頃

#### その後の治療

PCRの結果で陰性の場合、2日以内(中1日)であれば通常の患者さんと同じように受付いたしますので診察券をお持ちになり、ご来院ください

### ☆ LINE 登録手順 ☆

- 下のQRコードを読み取ってログイン画面にアクセスします。
- 診察券に書かれた患者番号、パスワード(生年月日4桁)を入力します。
- LINEでログインして、画面を見ながらお友達登録してね。
- 完了画面が出ればお友達登録完了!!

※当院の診察券がないと登録できません

予約を取ったり、診療時間が近づくとLINEでお知らせが届きます。

### あゆみクリニック創立20周年記念誌が発刊されました!!

この度あゆみクリニックは開院してから、20周年を迎えました。20周年を記念して、開院当初から毎月発行し続けてきた、あゆみクリニック通信を上下巻にまとめた記念誌を作成しました。地域と共に歩み続けた20年の軌跡をどうぞ懐かしみながらご覧いただければ幸いです。

**販売価格  
(上下巻セット)**

# 2000円

※上下巻販売はしておりませんので、ご了承下さい

ご希望の方は、受付又は診察室でお声がけ下さい