

# あゆみクリニック通信

vol.272 11月号



令和3年11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

テレビでは「何故こんなに感染が落ち着いたのか？」という原因についてしきりに議論していますが、私の考えでは8割方、**ワクチン接種率が60〜70%を越えた事**が感染の鎮静に繋がっているという事は言うまでもありません。どんなにマスクや手洗い、うがい、人との距離を保つという事をやっても、**ワクチン接種して抗体を作ったからこそ、感染が落ち着いたのです**。もしもワクチン接種をしなければインドやブラジルの様に1日何万、何十万の感染者と1日数千人の死者を出しながら、**感染という自然免疫を獲得するまでは、感染は落ち着いて来なかったでしょう**。やはりワクチンによる**免疫獲得による貢献**が大きいのです。

しかし、ここで安心してはいけません。若い人の接種率はまだ充分ではありません、**12歳未満の子供達にはまだ免疫が獲得されていません**(この事についてはアメリカやヨーロッパでも小児のワクチン接種が始まっています)。また既にワクチン接種した人達の免疫が消えている人もいれば、もうすぐ消えていく人達もいるのです。

私があゆみクリニックの外来で抗体検査をした中で、やはり高齢者や免疫を抑制する薬を飲んでいる人の中

## 冬に備えて11月を謳歌しよう!

10月初めには、30度を越える夏の様な秋の日々が続き、10月末にはすっかり木枯らしを感じる様な冷たい風が吹き、秋らしい日々は幾日も無く冬に突入してしまっただ様な今年の冬入りですね。

緊急事態宣言が明けて、人々が街を多く行き交う様になっても感染者数は減少の一途を辿り、とても落ち着いた日々が続いていますが、こんな平和な日々は年内だけかもしれないかもしれません。真冬に突入する**12月末辺りから、第6波に警戒する様に皆さん、気を引き締めて冬をお迎え下さい**。



# 11月~R4年1月の予定

11月							12月							1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 文化の日	4 休診	5	6				1	2 休診	3	4							1 元旦 休診
7 休診	8	9	10	11 休診	12	13	5 休診	6	7	8	9 休診	10	11	2 休診	3 休診	4	5	6 休診	7	8
14 休診	15	16	17	18 休診	19	20	12 休診	13	14	15	16 休診	17	18	9 休診	10 文化の日	11	12	13 休診	14	15
21 休診	22	23 勤労感謝の日	24	25 休診	26	27	19 休診	20	21	22	23 休診	24	25	16 休診	17	18	19	20 休診	21	22
28 休診	29	30					26 休診	27	28	29 休診	30 休診	31 休診		23 休診	24	25	26	27 休診	28	29
														30 休診	31					

★11/3(水)文化の日:休診  
★11/23(火)勤労感謝の日:休診

★12/29~1/3:お正月休み

- ・新型コロナウイルスの流行状況により、予告なく診療時間など変更になる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますが、予めご了承下さい。
- ・火曜日の午後は休診となります。(受付13:00まで)
- ・土曜日の午後は休診となります。(受付13:00まで)
- ・10月中は、月・水・金の午後はコロナウイルスワクチン接種の為、15時で受付終了となります。
- ・アトピー性皮膚炎初診の方は、受付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。
- ・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。

### 10/1~受付時間が変わりました!

●休診日:木・日曜日・祝日 よろしくだソウ!

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~13:00	○	○	○	休診	○	○	休診
14:00~17:00	○	往診	○	休診	○	休診	休診

### ★受付時間にご注意ください★

以下の診察をご希望の方は受付終了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:12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!

には接種1~2ヶ月後なのに抗体が失くなっていく人を数名見かけております。また今抗体があるからと言ってその力が永遠に続くわけではないのです。**半年後には無くなるのです**。

先日、ファイザーのワクチン接種を2回終えて3ヶ月経った基礎疾患の無い20代の女性がすっかりコロナ抗原もPCRも陽性になっていました。こんな方はもちろん重症化は逃れると思いますが、何故感染してしまったのか不思議でなりません。

これから3回目の追加接種(ブースター接種)が始まっていくと思いますが、皆さん是非気を緩めずにブースター接種に臨んで頂きたいと思っております。来年の冬からは、インフルエンザワクチンの接種と一緒にコロナワクチンを打たなければならなくなるかもしれませんね。

当院では、ディープリザーを自院で持っているのでワクチンの使用期限が長い為、今でもワクチンを接種できる状態ですので、このままワクチン接種を続けていく予定です。

**平日の月、水、金の夕方16時30分からあゆみクリニックで14名ずつ、土曜日の午前のみはワクチンプレハブ棟で150名を午前中のみ接種していきます。**

インフルエンザワクチンも同時並行しますが、平日は**診察の中で適宜行い、土曜日の午後と日曜日はあゆみクリニックでインフルエンザワクチンのみの時間帯を設けて行います**。

土曜日午前は**ワクチン棟でコロナワクチン、午後はクリニック側でインフルエンザワクチンと場所を変えて行いますので、お間違えの無き様くれぐれもお願ひ申し上げます**。ワクチン接種後の副作用補償問題がありますので、日本ではコロナワクチン接種後の**2週間以上間隔を空けて、他のワクチン(インフルエンザワクチン等)を打つ事が原則となっています**。

インフルエンザワクチンについては、例年の7割の供給しかされないのです、足りなくなってしまうだろうとの予想がマスコミなどでも取り上げられ、既に希望者がどんどん接種しています。当院でも土、日のインフルエンザワクチン専用時間はほぼ満席状態となっています。当院通院中の方は診察中に**ライン呼び出し登録**を表示して頂ければ**最安値(一般3000円、チメロサル抜き3400円)**で接種ができます。

当院に**LINE登録**をして頂きますと、**コロナやインフルエンザワクチンの接種状況、供給状況、最新の感染症の状況を**マスコミよりも早く正確に情報として知る事が出来ます。情報量が登録者の負担にならない様に控えめに、重要な項目がある時のみ流す様にしておりますので、当院通院中の方や当院で

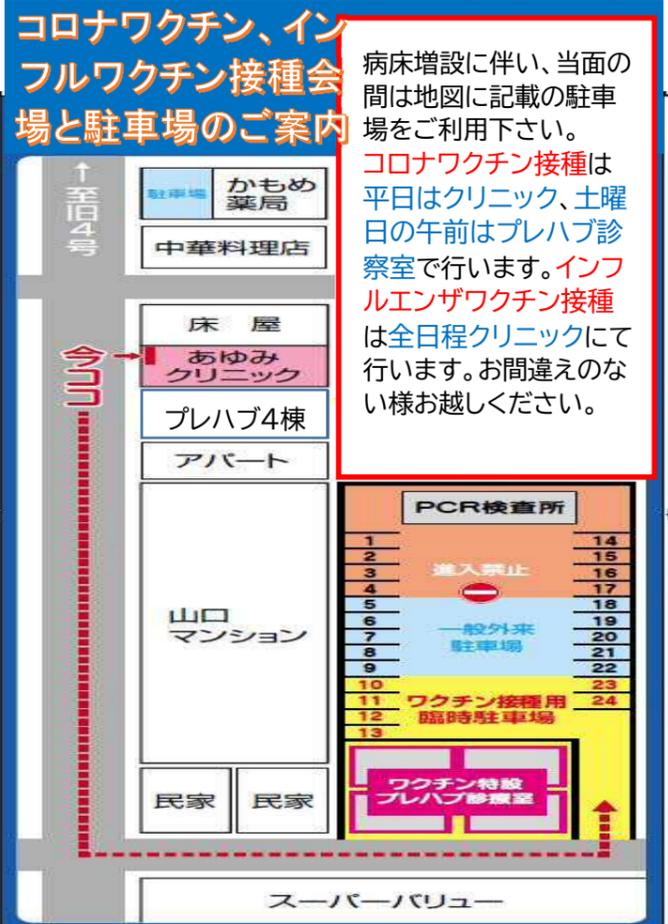
ワクチン接種を受けた方には重宝する情報です。また、LINE呼び出し登録も、外来が混んでいる時には、スーパーバリューでお買い物したり、コトスでお茶を飲んだりしていても間に合つので、上手に利用してみてください。さて、コロナ感染者が連日東京都で50名を切る事が続き、10月25日より飲食店の営業や飲酒の制限が解除されますが、皆さんは何をしたいと思いますか？この1年8ヶ月の間、外出が自由に出来ず、引きこもり生活の中で自粛しながら楽しむ生活に馴れてしまった日本人の多くは、なかなか元通りの生活ができません。心の底にまた「第6波が来てしまうのではないかな？」「知人、友人と5人以上集まるとクラスターが出るのではないかな？」「宴会をしたらクラスターが出るのではないかな？」という恐怖観念が根付いてしまっています。私もそういう思いに駆られます。皆さんもそうなのだと思います。企業にアンケート調査をしましたら、70%の企業が「忘年会、新年会はしない」との解答だということです。当クリニックでも忘年会、新年会をしたいという思いがありますが、やはり「万が一がクラスターが発生したら？」という「できない」という結論に至ってしまいます。

「コロナ禍後の世の中は、多くの人が集まる『集い』はしにくくなりますので、4人以下の会食や集いになります。個別に余暇を楽しむという形になっていくでしょう。そして、日本は世界のどの国よりも接種率が高くなっていますので、『ワクチン接種済証明書』や『証明アプリ』を利用したイベントにより観劇やコンサートの公演が可能になると思います。

現在、国内旅行も増えていますが、海外旅行に関しては、海外のウイルスを持ち込んだり、持ち込まれたりというリスクが高くなりますので、よっぽど空港検疫を強化しないと以前の様な自由な世界の行き来はできません。

「コロナ禍で、人々の生活様式が大きく変わりました。良くとらえれば自動化、IT化が進んで、より未来志向型の生活様式が定着しつつあると言えますが、あとは何が変わっていくのでしょうか？」

私は子育てには、自然との触れ合いが大切と考えて自分の子供達も育てて来ましたから、もしもその考えが正しいとしたら、子供を育てるのは都会よりも少し郊外の埼玉、千葉、神奈川県が良いかもしれません。都会の機能も持つつつ自然とも多く触れ合える地区として、東京よりも住み易いのではないかと考えています。実際テレワークなどが増えてきて、東京から埼玉、千葉、神奈川県やそれよりも遠くの栃木、群馬、新潟などの自然地区にも移住する人がコロナ禍から増えているという事です。優しい自然に包み



### 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。  
 受付は歩きや車にかかわらず、クリニックの裏口にて、入室せずインターホンを押してお待ちください。

歩き・車（薬希望あり）でご来院の場合

プレハブ診察室にて検査  
 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

検査結果のお知らせ  
 ・症状があり、薬の必要な方（12時までの検査結果）⇒当日  
 ・症状の無い方 ⇒ 16:00  
 ・土曜日の検査結果 ⇒ 翌日の風頃

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。

### あゆみクリニックで抗体検査しませんか？

予防接種後、抗体がある事が分かれば感染への不安が軽減されます！

## コロナ抗体検査

採血でわかる！  
 指先からの微量採血で簡単に検査できます！

郵送で結果をお知らせ！

検査費用  
 2つ同時検査（IgM抗体、IgG抗体）  
 5,500円（税込）  
 時間特別割引8/3より平日12:00~14:00に限り  
 3,000円（税込）

予防接種後1か月後がオススメです！

予防接種をして抗体が残っているか心配

持病（心臓病、喘息、糖尿病など）があり、新型コロナが心配

予防接種でコロナの抗体ができたか心配

受付 封筒にお名前をご記入下さい

採血検査 微量採血を指先から行います

郵送 1週間程で結果を郵送でお知らせ

### 抗体検査についての注意点

抗体検査ではIgG陽性であれば、抗体ができていると判定します。IgM抗体の有無はあまり問題視しません。

抗体が消失するのはワクチン接種後6~8ヶ月と言われてはいますが、ワクチン接種後の抗体の出来方、減り方もかなり個人差があります（体質や免疫力により）。ワクチン接種後6ヶ月を過ぎたら抗体が消失していないかの確認もしてみると良いと思います。

新型コロナ感染後抗体が出来たかの確認をする方も沢山います。コロナ感染の重症度によって、抗体の強さや持続期間にかなり差が出ます。

感染後の予防接種は回復後1~3ヶ月が適度とされていますが、肺炎など中等症以上だった人は3~6ヶ月後のワクチン接種が適当と思われます。

新型コロナウイルスワクチンの予防接種をすると抗体ができるといわれています。抗体がある事で、感染するリスクが少なくなります。

### 健康診断や予防接種で、元気で健康な冬を迎えましょう！

込まれた環境の中で、コロナとの接触に異常に過敏にならずに育つという事がこれからの世の中、大切ですよ。

今、飲食業でも食事を運んだり片付けたりする人の人手が足りないという事と、人同士の接触を避けるという意味でロボットウェイターなるものが多く利用され始めています。なでると「ニヤ」と鳴くところは、ロボットと言えどもほんわかと愛情が湧いて来ますね。

「コロナ禍が終わると更に世の中が色々変わってくるはずですよ。当院でも人手不足の中、更にデジタル化に加速をかけるつもりです。働き方改革が進む中、一人一人がいかにか効率よく短い時間でやるべき事を終わらせられるかという課題に、更に工夫をしていくつもりです。

昔では考えられなかった皇室の眞子様御結婚も何か時代の中の流れの中の偶然の様な必然の様な出来事ですね。一人の女性として幸せな人生が送れます事を祈りいたします。

そして1~11月からは、新しい内閣がどの様に日本の政治を導いてくれるでしょう。国民の審判を受けて、国民を幸せな方向に導いてくれる様に期待します。

私も今後の皆さんの健康管理に色々な工夫をして、病気をしっかりと発見して、治療していきたいと思えます。

この11月12月は時代の狭間で、心も体もしっかり休めなくてははいけませんね。

さて、第6波が来るまでの期間、皆さんは旅行やレジャーでどこへ出かけようと企画されているのでしょうか。少人数で、気心の知れた家族や友人と是非、コロナ禍の疲れを拭い去る様な企画をお楽しみください。

そして、インフルエンザやコロナのブースター接種も忘れず、今後の感染症予防に力を入れて秋、冬の計画を立てて下さい。「備えあれば憂いなし」

健康診断や予防接種で、元気で健康な冬を迎えましょう！