

ももたろ便り

2024年春号

寒さ暖かさの入り交じった三寒四温の時期も過ぎ、暖かな春の日差しが続く日々となりました。今年も旭川河川敷のさくらカーニバルは盛況だったようですね。この便りがお手許に届くころにはソメイヨシノも葉桜となり、木々の緑も一段と鮮やかになっていることでしょう。

ここ数年様々な自粛を強いられていた新型コロナウイルス感染症ですが、感染発症がなくなったわけではなく、発熱症状で往診した際に検査陽性を確認することもみられています。まだまだ油断はできませんが、少しずつ“コロナ前”の日常が戻りつつあるようです。この4月1日から新型

コロナウイルス感染症治療薬の公費負担もなくなりました。

さて、当院が2010年4月に岡山市内で初めての在宅医療を専門に行う診療所としてスタートして丸14年が過ぎ、15年目にはいりました。これもひとえに患者様・御家族様の御理解・御協力と、連携していただいている多くの事業所の皆様のお陰です。引き続き、在宅療養される皆様に一層の安心がお届けできるよう、職員一同努めて参ります。

新しい顔ぶれの職員も増えておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

(院長 小森栄作)

新型コロナ感染症 治療薬の費用について

新型コロナ感染症治療薬の公費負担がなくなり、4月1日からは、通常の医療体制で各患者の自己負担割合に応じた窓口負担となります。経口薬(ラゲブリオ、パキロビッド、ゾコーバ)、点滴薬(ベクルリー)など、医師が必要と判断した方に使用しますが、いずれも大変高価なお薬です。高額医療費制度により、所得に応じた限度額以上の自己負担は生じませんが、5日分の薬代は、薬の種類や負担割合によっておおよそ6千円~3万円ほどかかりますので、ご承知おきください。

訪問医師ご紹介

小森栄作(院長)

宮出喜生	虫明 泰
原田幸枝	佐々木綾子
入江真大	川口満理奈
岡本啓典	杉山 新
東原朋諒	立上大紘
平 由起	



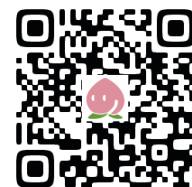
医療法人 ザイタック

ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元1-1-29

TEL: 086-242-3232 ☑ info@momotaroclinic.jp

FAX: 086-242-3233 [https:// www.momotaroclinic.jp](https://www.momotaroclinic.jp)



MOMOTAROOSHINCLINIC

春バテに御注意

春バテってなあに？

春バテとは春特有の生活環境の変化や激しい寒暖差などストレスの原因となり、体や心にさまざまな症状を引き起こす事をいいます。春は四季の中で最も寒暖差が大きく、**寒暖差疲労**が起きやすい季節です。私たちの体は、自律神経の働きにより気温に合わせて体温を上げ下げして調整していますが、自律神経が過剰に働くと、疲労やさまざまな症状を誘発してしまいます。主な症状として、頭痛・肩こり・腰痛・倦怠感・不眠・めまい・いらいら・食欲不振・冷え・むくみ・下痢・便秘があります。

どうすりゃあええ？

まずは一日3食、**バランスの良い食事**をとりましょう。特に朝食をしっかりと摂れば腸が刺激され、**体内時計**が整います。体内時計の乱れは自律神経の乱れ、春バテの主な原因となってしまいます。

次に**質の良い睡眠**で疲労回復を目指しましょう。寝る前の飲食やスマホの操作などを避け、リラックスに努めます。就寝前に目の周りや首を温めるのも効果的です。

また、**身体を冷やさない**ようにしましょう。朝晩と日中の寒暖差が大きい季節です。**適度な運動**をしましょう。体を動かすことで、

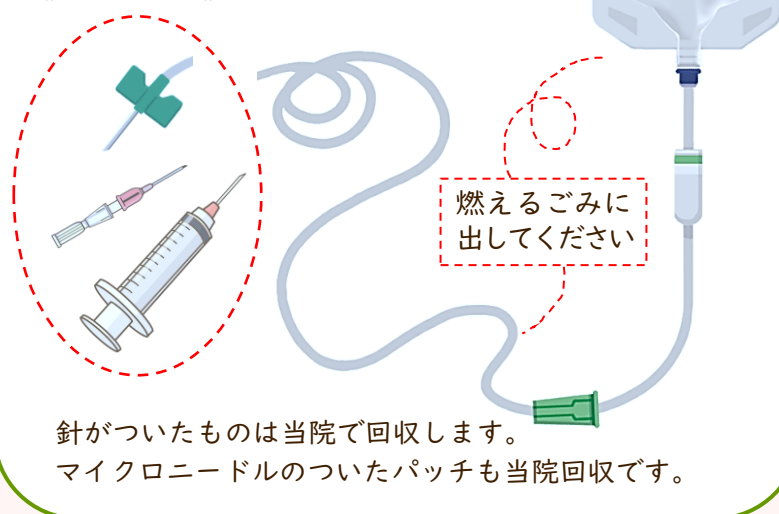
血流がよくなり代謝が上がって冷え防止効果が期待できます。首や腰、お腹を温めるのも効果的です。**無理をせず、できる事から取り組んでいきましょう。**

自律神経を整えて 過ごしやすい毎日を

自律神経には体を活発に動かす時に働く**交感神経**と体を休める時に働く**副交感神経**があり、これらが交互に切り替わる事でバランスを保っています。

ごみ分別(医療廃棄物の扱い)について

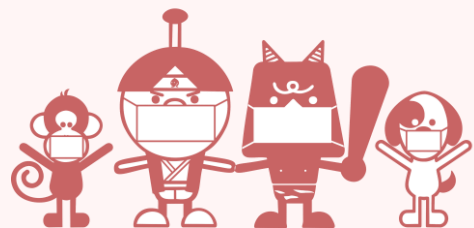
3月から岡山市ではプラスチックごみの分別が始まりましたが、医療廃棄物はプラスチック製であっても分別対象になりませんので、ご注意ください。点滴容器やチューブなどは《燃えるゴミ》へ出してください。



生活習慣を整え、適度にストレスを
発散し、季節の変わり目に起こる
不調を軽減しましょう。

マスク着用をお願い

当クリニックでは患者様ならびに受診に同席される皆さまへ、引き続きマスクの着用・手指消毒等の感染予防対策をお願いしております。発熱や咳、喉の痛み、強い倦怠感など症状のある方は電話等でご相談ください。



毎度のことながら、つい最近正月を祝ったと思ったら、もうゴールデンウィーク。ももたろう往診クリニックはこの四月で、開院から丸14年が過ぎました。「自分らしい人生を選択できる笑顔あふれる地域の創出」の一助となるようスタッフ一同奔走しております。どうぞよろしくお願いたします。

