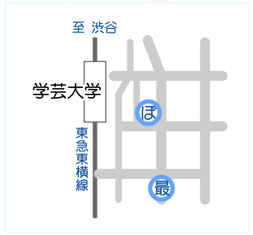
ひもんやだより配布店



ひもんや内科・消化器科診療所

〒152-0003　目黒区碑文谷2-6-24
TEL. 03-5704-0810/FAX. 03-5704-7250

予約専用電話番号 03-4580-8061
MAIL: info@himonya-naika.jp
URL : www.himonya-naika.jp

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30〜12:30	○	○	○	○	○	○	○
15:00〜18:00	○	○	○	○	○		
18:00〜20:00	○		○		○		

時間外でも可能な限り対応いたします。電話は転送電話で24時間つながります。

診療時間変更・担当医交代のお知らせ

11月 2日(月)
15:00〜17:30の間は休診、他は通常診療
(医師会業務のため)

11月 7日(土)
終日代診医が担当 (出張のため)

11月16日(月)
15:00〜17:30の間は休診、他は通常診療
(医師会業務のため)

11月18日(水)
午前中休診、他は通常診療 (内視鏡研修のため)

12月 5日(土)
終日代診医が担当 (出張のため)

Ⓐ 碑さくら通りの小さな喫茶店 **ALETTA アレッタ**
OPEN　AM 9:00 ～ PM 6:00 (年中無休)
目黒区碑文谷1-13-18　TEL.03-3714-8583

Ⓔ **ENGLISH SQUARE HIMONYA**
目黒区碑文谷2-16-20　【碑文谷英語教室】
TEL/FAX：03-5704-0639 (080-1245-6347)
http://www.english-square.net/

Ⓨ 地域に愛されるお店を目指して。　定休日：水曜日・第3木曜日
ヤマザキショップ 碑文谷1丁目店　営業時間：8:00〜22:00
目黒区碑文谷1-17-4　TEL 03-3712-6357

Ⓕ あなたと、コンビに、
FamilyMart 碑文谷1丁目店
目黒区碑文谷1-25-1　TEL 03-5722-4457

Ⓢ **さつき** sweet
http://sweets-satsuki.com/
目黒区碑文谷1-21-14
Tel/Fax：03-3760-0478
営業時間：10:00〜18:00
定休日：火・水・木曜日
※火・木曜日はバースデーケーキをご用意いたします(要予約)

Ⓢ **サトウ動物病院**　目黒区目黒本町2-23-14
TEL 03-3710-4810　FAX 03-3710-4010
受付：午前 9:00〜12:00　午後15:00〜18:00
診療：午前10:00〜　午後16:00〜
休診：(水)／午後休診：(火)(金)(日)(祝)

Ⓛ 手作りのおみせ　http://shiinomisha.hp.infoseek.co.jp
しいの実社　月曜日〜金曜日 10:00〜19:00
目黒区目黒本町2-7-3　TEL. 03-5724-7153　FAX. 03-3760-4193

Ⓢ **最賀鍼灸整骨院** S.A.B　鷹番1-14-23　Tel. 03-3715-3710
診療時間：平日・祝日 8:30〜12:00／15:00〜19:30　土曜 8:30〜16:00(昼休憩なし)　日曜 休診
http://saiga.jp

Ⓗ 神戸長田の味 ぼっかけうどん、やきそば
ぼっかけや　目黒区鷹番3-3-19　TEL. 03-5725-9222　営業時間 11時半〜23時

Ⓖ **CIDER & WINE GARUTSU**　品川区小山3-2-5　TEL. 070-6949-0810　営業時間 18:30〜23:00

Ⓜ **マイスターブロイ 目黒醸造所** MEISTERBRÄU　目黒区目黒本町4-20-7-101　営業時間：17:00〜22:00　定休日：月曜日 (祝日と重なる場合は翌平日)

AGA(男性型脱毛症)治療薬
フィナステリド錠1mg　28錠　~~7,780円~~(税込)
値下げしました　5,620円(税込)
UCPヘアトニック　100ml　4,320円(税込)
※発毛成分のポリリン酸ナトリウムを高濃度に配合、フィナステリドと併用で効果UPが期待できます。女性の頭皮ケアにもお使いいただけます。

シルデナフィル錠 (バイアグラジェネリック)
50mg錠(常用量25mgの倍量) 1錠　1,000円(税込・処方料込)
タダラフィル錠 (シアリスジェネリック)
20mg錠　1錠　1,500円(税込・処方料込)
【当院取扱ED治療薬】
バイアグラ錠 50mg　1錠 2,000円(税込・処方料込)
シルデナフィル錠 50mgFCI　1錠 1,000円(税込・処方料込)
タダラフィル錠 20mg　1錠 1,500円(税込・処方料込)
レビトラ錠 10mg　1錠 2,000円(税込・処方料込)

オンライン診療アプリ
CLINICS
AGA診療・ED診療は、ご来院することなく、スマートフォン・パソコンから「オンライン診療」で受診、郵送でお薬の受け取りができます。
https://clinics.medley.life

ひもんやだより

2020 November 11

2020年11月25日発行
第15巻第11号通巻179号
発行：ひもんや内科・消化器科診療所
編集人：望月克俊
発行人：笹島雅彦

http://www.himonyadayori.com

やはりマスクは有効です

新型コロナウイルス感染が終息しないまま、インフルエンザのシーズンを迎えようとしています。

万一新型コロナウイルスに感染しても、重症化する患者さんは極めて少ないので、過度に恐れる必要はないことがわかってきていますが、可能な範囲での予防策を講じておくことは、自分だけでなく、周囲への安心となります。

マスク着用の有用性に関しては、ウイルス粒子がマスクの繊維の隙間よりも極めて小さいことから、予防効果を疑問視する意見もありますが、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは、唾液の飛沫に付着して飛散するので、飛沫粒子をブロックするマスクが、感染予防には有効と考え

次ページへ

目黒区特定健康診査・各種がん検診を実施しています

令和3年1月31日まで

新型コロナウイルス感染予防のため、事前に当院へ電話予約[Tel.03-5704-0810]をお願いいたします

新型コロナウイルス抗体検査を実施しています

外注検査 …… 5,500円(税込)
採血後2日程度で結果が出ます
院内迅速検査 …… 6,600円(税込)
採血後10分程度で結果がでます

目黒区胃がん検診を実施しています (X線バリウムまたは胃内視鏡検査)

目黒区健康推進課[Tel.03-5722-9589]に連絡して、受診券を発行してもらい、ご持参ください

遠隔(オンライン)診療を実施しています

詳しくはこちらの
WEBページをご覧ください
http://www.himonya-naika.jp/remotecare.htm

インフルエンザワクチン接種を実施しています

ご予約はいりません。ご来院順に接種いたします。
当院ホームページから問診票をダウンロードして、記入してご持参いただければ、院内滞在時間が少なくなりますので、ご協力おねがいいたします。
ワクチンの在庫状況はホームページにてご確認ください。
http://www.himonya-naika.jp/influenza.htm

【3才未満】
2回分 3,500円
【3才〜小学6年生】
1回目 3,500円、2回目 1,500円
【中学生以上】
1回 3,500円

6か月〜小学校6年生は2回
(2回目は1回目接種から2〜4週後)
中学生以上は1回接種、が推奨されています。

65歳以上の方で、目黒区他、23区の問診票をご持参いただいた方は無料です。

られます。

今回はマスクの有用性を示す報告と、飛沫の飛散シミュレーションによる感染リスクに関する研究報告をご紹介します。

マスク着用で医療者のCOVID−19抑制効果が明らかに (Wang X, et al. JAMA. July 14.[Epub ahead of print])

マサチューセッツ州最大の医療システムで12の病院と75,000人超の従業員を抱えるMass General Brigham(MGB)は、2020年3月、新型コロナウイルス感染症(COVID−19)において、医療従事者(HCW:health care workers)のCOVID−19の前兆に対する体系的な検査やサージカルマスクを着用した全HCWと患者に対してユニバーサルマスキングを含む多面的な感染対策の研究を実施した。その結果、MGBでのHCWのマスク着用習慣がHCW間の新型コロナウイルス(SARS−CoV−2)陽性率の有意な低下に関連していたと示唆された。また、患者ーHCWおよびHCW同士の感染率低下に寄与する可能性も明らかになった。

研究者らはマスク着用の病院方針とHCW間の新型コロナウイルス(SARS−CoV−2)感染率との関連性を評価するため、2020年3月1日〜4月30日の期間にPCR検査を受けた患者に対して直接的または間接的ケアを行ったHCWを特定した。

1) HCWのユニバーサルマスキング実施前期間(2020年3月1〜24日)

2) 患者のユニバーサルマスキング実施移行期間 (2020年3月25日〜4月5日)と症状発現が認められた際の追加期間 (2020年4月6〜10日)

3) ユニバーサルマスキング介入期間 (2020年4月11〜30日)

陽性率は全HCWの最初の検査結果での陽性を分子とし、検査2回目以降での陽性は除外した。分母には検査を一度も行っていないHCWとその日に検査を行ったHCWが含まれた。解析には重み付き非線形回帰分析を使用した。

主な結果は以下のとおり。

- HCW:9,850人のうち、1,271人(12.9%)がSARS−CoV−2陽性だった。
- 陽性者の年齢中央値は39歳、73%は女性だった。また、陽性者の職種内訳は、医師・研修医(7.4%)、看護師・医師助手(26.5%)、医療技術者・看護助手(17.8%)、その他(48.3%)だった。
- 介入前のSARS−CoV−2陽性率は、0%から21.32%と指数関数的に増加し、加重平均は1日あたり1.16%増加、倍加時間(Doubling Time)は3.6日だった(95%信頼区間[CI]:3.0〜4.5)。
- 介入期間中の陽性率は14.65%から11.46%に直線的に減少し、加重平均は1日あたり0.49%減少した。また、slope の傾きは1.65%変化し(95%CI:1.13〜2.15%、p<0.001)、介入前と比較して、1日あたり大きく減少した。

本物のコロナウイルス使い確認、やっぱりマスク効果あり (読売新聞 2020/10/23)

マスクによる新型コロナウイルスの感染予防と飛散防止の効果を本物のウイルスを使った実験で初めて確認したと、河岡義裕・東京大教授らのグループが22日、米国の専門誌に発表した。

実験は密閉空間でマネキンの頭部を向かい合わせた。ウイルスは直径約1000分の5ミリ・メートルの高濃度の飛沫(ひまつ)にし、飛散側の頭部の口から軽いせきにあたる風速2メートルで噴霧。吸入側の頭部の口で約20分間吸わせた。

頭部を約50センチ離した実験で、吸入側だけマスクをつけた場合は、両側ともつけない場合と比べて吸入量が布で17〜37%、不織布で47〜50%減った。飛散側だけマスクをつけた場合では、布で57〜76%、不織布で58〜73%減り、いずれも一定の効果があった。

マスクの捕集効果に詳しい鍵直樹・東京工業大学准教授の話「プラスチック粒子などを使った実験と近い結果だ。本物のウイルスを使った点で説得力がある」

テーブル席は横が高リスク　理研、スパコン富岳で確認 (共同通信社 2020/10/14)

理化学研究所のスーパーコンピューター「富岳(ふがく)」で新型コロナウイルス対策の評価を進める同所などのチームは13日、「飲食店の4人掛けテーブルで最も飛沫(ひまつ)をかぶるリスクが高いのは、感染者の正面ではなく横に座る人」などとする飛散シミュレーション結果を発表した。隣り合う席の間に仕切りを設けるなどの対策と換気を組み合わせるのが重要だとしている。

また、福島や岐阜などで集団感染があった合唱のリスクも調べた。歌は会話の数倍の飛沫が発生し、多人数で同じ方向を向いて歌うと、前列の演奏者に向かう流れが発生する。これに対し、口元を覆うシールドを着けると流れが抑制されるとした。人数を絞るのもリスク低減に有効という。

今回は忘年会のほか、ベートーベンの合唱付き交響曲「第九」演奏会など、冬場のイベントへの対策を検討した。

飲食店のシミュレーションでは縦60センチ、横1・2メートルの標準的な大きさのテーブルに2人ずつ向き合って座り、相手に顔を向けてしゃべるシーンを想定。感染者の横に座った人は距離が近いため、浴びる飛沫は感染者の正面に座った人の5倍、はす向かいの20倍になった。飛沫は直進傾向が強く、話す相手以外にはほとんど届かなかった。

理研の坪倉誠(つぼくら・まこと)チームリーダーは「正面の席からの飛沫は顔に装着するシールドで防ぎ、横の席への対策としては仕切りが有効だ」と話した。

ひもんや俳壇

このコーナーでは皆様からの俳句を掲載しております。募集も随時行っております。

一般投句

マニキュアをぬりてそのまゝ昼寝人　富所　敬子
小鳥来る小学唱歌口ずさみ　畑山　則子
富士山の初冠雪や飛行雲　戸上　和
小春凪猫きて鳩きて水飲場　辰馬　京子
秋刀魚の値庶民の味方に程遠く　木村　遊風

原町さくら会・向原喜楽会

枝豆のよき色加減塩加減　安藤　虎雄
大朝焼月しろじろと残りけり　鈴木恵美子
天に星地に虫の声増えてきし　笹島美和子
朝の日に木槿三色挙り咲く　仲島　信
堂々と紅葉の中の瓦屋根　譲原　節子
山の色見とれるばかり紅葉して　中村　常子
七五三つたなき歩みなつかしや　小林　智子

竹の子会

蜩にうながされての夕支度　苅野　玲子
三日間お泊り会は蚊帳の中　渡辺　幸江
石段を登ればかなかな大合唱　千葉ゆり子
かなかなの輪唱となる夕餉どき　安達久美子
核家族西瓜も小玉となりにけり　苅野　節子

ミモザ会

上棟や盃にあふれて今年酒　佐々木巴里
枯木立古き学舎顕はにす　三国　紀子
母子像の日を分けあひて今朝の冬　石橋万喜子
忘れたく忘れられなき終戦日　黒澤三王寿