

【糖尿病専門医 T より】 こんにちは。

まだ肌寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、今日は COVID-19 (新型コロナウイルス感染症) についてのお話です。

甚大な感染の拡大を受けて、漸く政府より 4 月 7 日に都内で、16 日には全国で緊急事態宣言が発令されました。

本邦医療機関では、既存のいくつかの薬剤に関して治験を行っておりますが、未だ「特効薬」同定には至っておらず、また米国ではワクチンの治験中であり、どちらも結果が待たれるところです。

COVID-19 は重症化～死亡率は 20%未満と決して高くはありませんが、その威力は強い感染力にあります。同ウイルス感染後、5 日前後の潜伏期間を経て自覚症状が見られますが、当初は一見感冒様であり、またわが国での PCR 施行件数が少ないことから、診断までに時間を要し、その間新たな感染を生む可能性があること、また全体の 8 割を占める軽症状・無症状例が、自身の感染に気付かず、外でウイルスを排出しさらに感染が拡大していくと考えられます。*N engl j med 382;12,19,2020 に無症状での PCR 陽性例が報告されております。

特効薬やワクチンが未だない今、唯一の予防は、もう何万回もメディアで連呼されている「3密(密閉・密集・密接)を徹底的に避ける」です！そこで当院では、来院が難しい患者様方へ 4 月下旬よりオンライン診療を導入いたしました。遠隔下で、従来と同様に対面にて診察・治療が可能な大変便利なシステムです。今回の COVID-19 を契機に導入件数が増加することで、遠方で通院が難しい方にも快適に医療サービスを受けることが可能な世の中になればと思います。詳細は、当院のホームページに記載しておりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

たけお
クリニック
通信 107 号

5月

【看護主任 A より】

最近の話題はコロナウイルスのことばかりですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。クリニック内では常に最新の情報をもとに感染予防に努めております。患者さまが院内で過ごす時間が短くなるよう心掛けるとともに、院内の消毒や換気を行っております。皆様も、マスク・手洗い・手指消毒を基本に予防していただき、どうぞご自愛ください。感染拡大を抑えるために、患者さまにオンライン診療を利用していただけようご案内する機会があると思います。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどお願ひ申し上げます。

★管理栄養士★監修かつおカツ

<材料> 3 人分

- ・かつお・・・240g(約 1 冊) →2 cm厚さに切る
- ・酒・・・23g(大さじ 1・1/2)
- ・しょうゆ・・・18g(大さじ 1)
- ・しょうが・・・10g(1 かけ) →すりおろす
- ・小麦粉・・・18g(大さじ 2)
- ・卵・・・25g(1/8)

<レシピ>

- ①切ったかつおを酒・しょうゆ・しょうがに漬ける
- ②20 分たったら①を小麦粉・溶き卵・パン粉の順

に衣をつける

- ③油を熱し、
きつね色にカリッと
揚げれば出来上がり

今月の食材：かつお

「目には青葉 山ほととぎす 初鰹」

かつおは「初鰹」「戻り鰹」と旬が 2 回ある珍しい魚です。4～6 月に出るのが初鰹で戻り鰹に比べ脂質は低くさっぱりと食べられます。ビタミン B 群やたんぱく質が豊富で疲労回復に効果あり。火を通すとパサつきやすい事もあり