



## 理事長 梅岡から患者さんへ

いつも数あるクリニックの中から梅華会をお選び、ご通院いただきありがとうございます。  
この度、新型コロナウイルスの感染に伴い、近隣地域のみならず日本全国及び、世界中の多くの方が感染され、亡くなられる、という大変な状況に私自身も心を痛め、ご冥福をお祈りする日々を過ごしております。  
私自身、そして梅華会として、このような感染拡大する事態に対し、感染を防ぐためにマスクの着用、手洗いと消毒液のアルコール消毒を今後も引き続き徹底し、院内感染の防止に努めて参りたいと思います。  
同時に感染防止対策として、「3密を避ける」という感染元となる接触からの隔離と、基本的な考えとして皆様には是非ともお伝えしたい内容が「個々の免疫力をあげ、維持する」こと。これが一番の肝であり非常に重要なことであると、私は考えております。

### 【たくさん笑う】

一般的には白血球には「NK（ナチュラルキラー）細胞」という免疫機能を司る細胞があります。その細胞自体はストレスがないこと、笑ったりすることによって、その数が増幅することが分かっています。このような世相の中暗いニュースが多いのですが、免疫力を上げるという意味で、たくさん笑い、そして今こそ人と人との絆を感じながら、過ごしたいものです。

### 【食べ過ぎに注意！】

現代は食に飽きるという「飽食の時代」で、**現代人は消化にエネルギーを使い過ぎています**。今は、食事の栄養素を取りましょうよりも、くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください、というメッセージの方をお伝えしたいです。食べ過ぎることにより、むしろ免疫機能は下がります。昔から腹八分目といいますが、粗食を心がけつつ人間の免疫機能を司る「消化」に対して、過度な負担を避けるようにして下さい。

### 【運動を心がける】

基本的なことですが、運動を心がけましょう。中でも**有酸素運動**、週に3回30分の軽いウォーキングやジョギング程度でよいので心がけてください。少し心拍数を高めて運動することで体内の血管、毛細血管をより強く太くし、そして隅々まで酸素を運び渡らせることができます。そうすることによって同じく免疫機能が高まります。

### 【ストレスを解消し、睡眠をしっかり取る】

そして大切なのが睡眠です。現代人は本当に睡眠不足が多いので、睡眠をしっかり確保することが重要です。**一日7時間以上睡眠**をとり、しっかり休息をとることで、同じく免疫機能を上げることができると考えます。私も診察を通して感じるのですが、やはり現代人は睡眠がうまく取れていないケースが非常に多いと思います。もちろん寝不足の背景には現代人のストレスやメンタルの負荷がありますが、そこにも色々なケアの仕方があります。外に出て発散する機会が少ない状況でも、好きな映画やテレビを見たり、好きな本を読む、あるいはゲームをする。それぞれの好きなことでストレスの解消をしながらしっかりと睡眠をとることで免疫力をあげることができると考えています。

大変な時期ではありますが、今までの生活が本当に感謝に満ち溢れたものであったことを実感し、改めて感謝するための時期なのだ、と私は考えています。コロナが終息するまで期間、あるいは非常事態宣言が緩和されるまでの時期を、今しばらくは皆様とともに行動を控え、そして終息後にまた1日でも早く快適な社会に戻ることを心待ちにしています。そして、引続き梅華会の患者さんの不安を軽減するために尽力し、社会に貢献していきたいと心より思っております。いつもありがとうございます。

医療法人梅華会 理事長 梅岡 比俊



# 私たち梅華会が今できること



## オンライン診療



「クリニックで診てもらいたいけど、感染症が心配・・・」

そこで、梅華会グループでは LINE アプリを使って、「オンライン健康相談・診療」を開始いたします。ご自宅や職場などで、スマートフォンやパソコンなどを使用し、インターネット上で一貫して予約～診療～会計まで行うことができます。

対象者

初診の患者さん・受診歴のある患者さん

### オンライン診療で出来ること

これまでクリニックで  
医師と対面診察していた診療や診断

※症状によってはオンライン診療ではお薬の処方が出来ず、クリニックへご来院のお願いや他医療機関へご紹介させていただくことがあります。

### オンライン診療で出来ないこと

処置や検査、投薬

※処方せんは発行できません。



## 電話受診（再診）による処方箋発行

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、電話受診による処方箋発行を認めると厚生労働省より通達がありました。そこで当院でも以下の方を対象として、医師が電話での処方が可能と判断した方に関して処方箋発行を行います。

対象疾患：便秘症、喘息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎（乳児湿疹）、夜尿症、軽い風邪症状など

処方期間：最大 28 日分

終了期間：未定（厚労省の今後の通達による）

## 無料健康相談



当院より LINE メッセージでお答えいたします。

オンライン健康相談によっては LINE ビデオや医師との対面診察が必要な場合もございます。

梅華会総合サイト



梅華会

検索



梅華会総合サイトより、各クリニックのホームページをご確認ください。