



# 【あおぞら】

Vol.3 2021.6月号

## 篠崎内科クリニック

**<今月のトピックス>**：今年是非常に早い梅雨入りとなり、ジメジメとした日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか？梅雨時期は湿度が非常に高くなるためのどの渴きに気付きにくく、実は脱水になりやすい時期となっております。加えてマスクをすることで更に気付きにくさを助長してしまいます。脱水になると脳梗塞や心筋梗塞になりやすくなりますので、肥満・血圧・糖尿・脂質・喫煙の危険因子のうち複数個お持ちの方は十分ご注意ください。

**<新型コロナ感染症・コロナワクチン>**：第4波が押し寄せる中、熊本も5/16から「まん延防止等重点措置」が発令されております。現在流行しているウイルスは90%以上が感染力の強い変異型であり、県内のコロナ感染者は5/18時点で**5585人(312人にひとり)**が感染している状況です。しかし、ファイザー製ワクチンは変異型にも一定の効果が期待できるとの報告もありますし、イスラエルやアメリカ等のワクチン先進国ではマスクの義務が解除されてきております。少しずつ予防接種も進んでおりますので辛抱強くお待ちください。

なお、当院では5/11より85歳以上の一般の方向けの予防接種が始まりました。宇城市では6/1から75歳以上の方も予約ができるようになる予定です。その後、65歳以上、基礎疾患がある方の順で接種が進んでいきますが、地域差があるようで宇土市は既に65歳以上で予約開始となっているようです。居住地ごとにルールが若干異なりますので不安がある方は市町村にお尋ねください。

ちなみに当院スタッフは5/13に全員2回目を打ち終わりましたので一層安心して受診していただく環境が整ったのではと考えております。

**<休診日のお知らせ>**：今年度の当院の当番医は7/11(日)、10/17(日)、2022/1/16(日)となっております。それに伴い、当番日の翌々日にあたる**7/13(火)、10/19(火)、1/18(火)**を代休とさせていただきます。また、それとは別に**10/16(土)**も休診とさせていただきます。

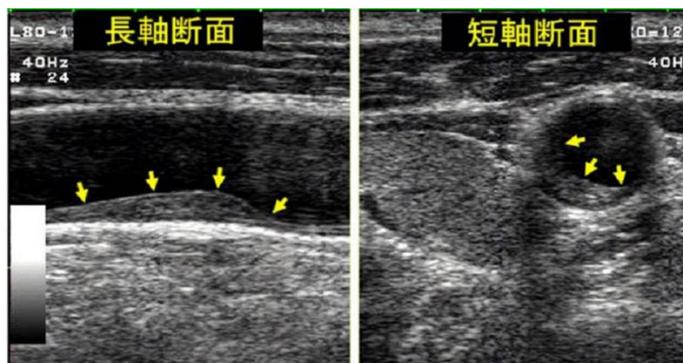
皆様にはご迷惑をお掛けしますがよろしくお願い致します。

**<その他のお知らせ>**：当院ではホームページより **Web 予約**を行うことが出来ます。順番待ちの時間を少なくしたい方はぜひご活用ください。また、当日来院を考えている方は **Twitter** で混雑状況を配信しておりますのでそちらを参考に受診するのも良いかと思えます。その他、**各種クレジットカード**や **Paypay** にも対応しておりますのでご利用の際はスタッフにお声掛けください。

<当院で可能な検査紹介>:当院では様々な検査が出来る体制を整えておりますが、その中でも今回は特に力を入れている**頚動脈エコー**の検査について紹介したいと思います。

頚動脈エコーとは動脈硬化(血管の傷み具合)を見る検査の一種です。動脈硬化はいわゆる生活習慣病(肥満症・高血圧・糖尿病・脂質異常・喫煙等)により悪化しますが、血圧や検査データを見るだけではその程度は決してわかりません。身内に動脈硬化性疾患(脳卒中など)が多い場合、検査データがそれほど悪く無くてもどんどん悪化することがあります。ですので、動脈硬化の程度を知ることは**治療の効果判定**や、**必要性**を検討するのに非常に有用な検査です。

実際には首の両脇にある太い動脈を超音波で観察する検査ですが、頚動脈は脳動脈の直前にある血管なので**頚動脈に異常がある場合は脳梗塞を起こし易い**ことは想像に難くないと思います。また、**心筋梗塞を起こし易くなる**ことも研究で証明されておりますので、**頚動脈エコーを行うことは脳梗塞・心筋梗塞、そして寝たきりの予防につながります**。逆に動脈硬化が悪く無ければ現状維持で十分とも考えられます。以上より当院では生活習慣病をお持ちの方は老若男女関わらずお勧めさせて頂いております。また、日常的に実施している医療機関はほとんどありませんので、生活習慣病をお持ちの知り合いの方がいましたらぜひご紹介ください。



### <今月の動画>

当院では「**知識で寿命を延ばす**」をコンセプトに健康寿命を延ばすために必要な情報を皆様にお届けしております。今回は先月号で予告していた「そもそもシリーズ」の第一段「本当に怖いタバコ」と題して解説動画を投稿しております。タバコの害を数値で説明できる方はどれほどいらっしゃるでしょうか。タバコを止めることのメリットや電子タバコとタバコの違いをきちんと説明できますか?きちんとデータを知る事でタバコの本当の恐ろしさを理解できると思いますし、禁煙に対するモチベーションも上がると思います。ぜひご覧ください。

【本当に怖いタバコ】

【しのクリチャンネル】

Vol.1



Vol.2



Vol.3

