



【あおぞら】

Vol.4 2021.7 月

篠崎内科クリニック

<今月のトピックス>: 今年梅雨入りが早かったせいなのか、雨が降ったり晴れたり体調管理が難しい日々が続いておりますがいかがが皆様お過ごしでしょうか。当院ではついに 6/14 よりオンライン資格確認ができるようになり、マイナンバーカードで簡単に受付が出来るようになりました。マイナンバーカードを利用する利点としては①受付が簡単になる(待ち時間が少なくなる)②他院で受けた特定健診の検査データを閲覧できる③他院で処方されている薬も把握できる④患者さん情報の入力ミスが無くなる⑤高額医療費の申請の手間が省ける等が挙げられ、円滑な診療の一助となると考えております。

マイナンバーカードをお持ちの方はぜひご利用ください。なお、保険証として利用するためにはマイナポータルでの登録が必要です。ご不明な点がございましたらスタッフにお声掛けください。

<コロナワクチン>: 6/17 時点で 1 回目の接種を終えた方は 2000 万人を超えました。当院でも毎日 20 人以上の方に接種をしておりますが、市役所の方とのやり取りをされていて感じるのは「ワクチンは十分に足りている」ということです。急な接種人数の増員にも、施設関連で足りていなかった時にも速やかにワクチンを確保して頂きました。また、ワクチンの使用期限が解凍後 5 日から 30 日に大幅に増えたことも管理上非常に有利に働いたと考えます。大都市部の大規模接種でも予約枠が余っているとのことですので皆さん焦らずお待ちください。

当院では基本的にはワクチン接種をお勧めいたしております。ファイザー製は比較的安全ですし、一番怖いアナフィラキシーは高齢者では起こりにくい報告が出ております。現に医療従事者の接種時には 28000 人にひとりの確立でしたが、高齢者接種が始まった後では 78000 人にひとり(169 件/1306 万人)と非常に少なくなっております。また、ワクチン接種後に死者が出ているというニュースもありますが、ワクチンを打っていなかった過去の突然死の確率と比較して多くの場合がワクチン接種とは関係性が無いとのことですので、報道される数に惑わされず事実だけを把握するようにしてください。

加えてワクチン接種の進んでいるイギリスやイスラエルでインドデルタ株の再拡大が起きていますが、重症化・死亡は確実に抑えられているようですので、**ワクチンの効果は確実に期待できる**と思います。

ただし以前にも申しましたが、自分一人が打たなくても周りの大多数が打っていれば集団免疫は獲得できますので、あまり気負わず納得がいかなければ「打たない」という選択をするのも良いと思います。

<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。

<当院で可能な検査紹介>：当院のコンセプトは「死ぬまで元気(健康寿命を延ばす事)」であり、そのためには①**動脈硬化の進展阻止**②**骨粗鬆症の早期治療**③**認知症の予防・早期対応**④**癌の早期発見**が非常に重要です。今回は**動脈硬化の検査**について説明しましたが、今回は**骨粗鬆症の検査**について説明いたします。

骨粗鬆症は特に女性に多い疾患ですが、大変重要な問題点として(A)自覚症状がほとんど無いため重症化または骨折するまで気付かれないこと(B)きちんとした検査が出来る施設が非常に少ないことが挙げられます。

例えば**圧迫骨折**を起こして背中が曲がってからは元に戻すことはできませんが、早期発見・治療を行えば最期まで背筋をピンとすることは可能です。女性は閉経後10年程度で骨密度が急激に下降するため**60歳前後から定期的に検査**をすることをお勧めします。また、やせている高齢男性の方も骨密度が低下している可能性が高いですので骨密度の検査をお勧めします。

当院では**腰椎と大腿骨(足の付け根)で測る骨密度の精密機械を備えております**。調べた限り県内の内科クリニックで「デキサ」と呼ばれるこの機械があるのは当院以外1件しかありませんでした。他に腕やかかとで測る機械もありますが、いずれも精度に問題があるため、それらで測る数値はあくまで参考値であり骨粗鬆症学会ではデキサで経過観察や治療効果の判定を行うことを推奨しております。

繰り返しになりますが、骨粗鬆症は治療が非常に発達しているためしっかり予防が出来、糖尿病等の生活習慣病と同程度に健康寿命にとってとても重要な疾患です。しかし、上記(A)(B)の理由で見逃されることも非常に多いため気になる方はぜひ検査を受けることを強くお勧めいたします。

<今月の動画>：今月は作者都合によりお休みとさせていただきましたので今回は過去に作成した「死ぬまで元気を目指して」という動画を紹介させていただきます。検査のところで書いた健康寿命を延ばすための①～④等について詳しく解説してあります。何となく薬を飲んでいた方もこれを見ればその瞬間から目的意識をもって日々を過ごせると思いますので是非ご覧ください。

【死ぬまで元気を目指して】

【しのクリチャンネル】

