



【あおぞら】

Vol.18 2022.10 月

篠崎内科クリニック

次回休診日は 11 月 2 日(水)です

※お間違えの無いようお願い致します

<休診日のお知らせ>：現在決まっている休診日の日程です。

11月2日(水) (10月30日 当番医の代休)

2023年1月31日(火) (1月29日 当番医の代休)

<今月のトピックス>：急激に寒さが増してきた今日この頃ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。コロナに関しましては、陽性者がゼロにはならないまでも第7波のピークから比べれば激減しております。ただし、これからは寒くなり免疫力が低下しやすい季節に突入してまいりますので、油断はしないよう心がけてください。

さて、今回当院における一番のトピックスとしましては、**看護師兼検査技師の水本さんが入職**された事です。これまで看護師不足により患者さんをお待たせする場面が多々あったと思いますが、今後は徐々に改善されると思います。また、検査技師の資格もありますので、これまでできなかった**心エコーや甲状腺エコー**が可能となり、院長が実施していた頸動脈エコーもできるため検査に割く時間が短くなり、これも待ち時間短縮・効率化につながると考えています。まだまだ入職したばかりであり不慣れな部分はあると思いますが、とても勉強熱心で向上心があり、患者さんに対する優しさ・思いやりもありますので、どうか暖かい心で見守ってください。

10月から当院でもオミクロン株対応のワクチン接種が始まりました。新しいワクチンの基本的な作りは従来型と同じなので副反応もこれまで同様と考えて問題ないと思いますが、ただしデータが少ないのも事実ですので少し待ってからでも遅くはないかもしれません。また、当院では10/17の週よりインフルエンザワクチン接種(予約制)を開始いたします。コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種は国に認められておりますので、ご希望の方はお申し出ください。

なお、**インフルエンザワクチンの効果持続期間は接種後2週間後から約3~5か月間**と言われております。ですので、10月に打つと早い方で1月いっぱい効果が消えてしまう可能性があります。インフルエンザは例年であれば年末から3月までは流行しており、GWぐらいいにかけて少なくなる人が多いです。以上より**当院では11月中旬から12月上旬に接種することをお勧めしております。**

時々「今年はインフルエンザがはやりますか？」と聞かれることがありますが、こればかりは神のみぞ知る領域となってしまいます。ヨーロッパで流行している地域があるようですが、全域に広がっているというニュースは聞きませんのでやはり何とも言えません。ただし、**今後外国人観光客が増加して海外からウイルスが持ち込まれる可能性がありますし、しばらくインフルエンザが流行しなかったため抵抗力が落ちているという説もあります**ので、ワクチンを打っておくに越したことはないかと思います。

<寒さと血圧の関係>：最近、朝晩が涼しくなり過ごしやすくなってきました。これから日に日に寒さが増してきますが、寒くなると血圧が高くなり、測定値に一喜一憂してしまうなんて経験はありませんか？私たちの身体は寒くなると、体温を逃がさないよう血管が収縮し、血圧が上がりやすくなります。もともと血圧が高めの人は、血圧がさらに高くなりやすいので注意が必要です。冬に血圧が上がりやすい原因として、**①寒暖差によって血圧が急激に上昇します。②肥満の方は高血圧になりやすいです。③冬は塩分や脂肪分が多い食事を食べる機会が増え、食生活の乱れにより血圧が上昇します。****血圧が高い状態が持続すると血管がもろくなり、動脈硬化の進行につながります。**予防対策として、**①温度管理をしましょう。部屋の暖房は 20 度程度を目安にし、着る物で外との温度差が小さくなるように調整しましょう。②「脚は第二の心臓」と言われています。脚を暖めることで血行を維持し血圧上昇を防ぎましょう。③塩分を控えましょう。冬場は忘年会やお正月、新年会などご馳走を食べる機会が多くなり、知らず知らずのうちに塩分をとり過ぎてしまいます。野菜を多めに摂るなどの工夫をしましょう。冬の高血圧を防ぐには、寒暖差を小さくすることはもちろん、感染症対策などで体調不良を防ぐことも大切です。**生活習慣に気を付けながら、冬の寒さに備えましょう。

<今月の動画>：今回は歯周病と健康寿命の関係について解説しました。これまで歯周病は歯科の領域であり内科で治療することはできませんので、あまり深くは理解していませんでしたが、調べてみると**健康寿命ととても深いつながりがあることがわかりました。**血圧や糖尿病と同等と考えるもおかしくないかもしれませんし、若い方でも非常に多くの方が歯周病を患っております。ぜひご覧いただき認知症の予防や健康寿命の延伸につなげて頂ければ幸いです。

認知症と健康寿命の関係① ② ③

【しのクリチャンネル】

