



【あおぞら】

Vol.19 2022.11月

篠崎内科クリニック

次回休診日は年末年始

12月29日(木)午後～1月3日(火)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>：その他現在決まっている休診日の日程です。

2023年2月1日(水) (1月29日 当番医の代休)

<今月のトピックス>：第7波のピークは過ぎたものの、また増加傾向に転じてきておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。現在オミクロン株(BA-1)対応ワクチンの接種が開始となっており、11/14以降はBA-5に対応したワクチンが開始されます。最近よく「5回目は打つべきでしょうか？」と聞かれますが、個人的正直な見解としては「どちらでもよい」と思います。理由としては流行がオミクロン株になってから弱毒化しており、4回目まで打っていればほとんど重症化しないからです。ただし①糖尿病やリウマチの治療等で免疫力が低下している方②高齢者や幼児などの抵抗力の低い人と頻繁に接触する方③受験生などは感染・感染拡大のリスクを少しでも下げるために打った方がいいと思います。

コロナの話題はこれくらいにして、当院ではついに**来月12/6よりCTが稼働予定**となっております。これまでもMRI、PET、大腸カメラ等当院でできない検査は指で数えるほどしかありませんでしたが、ここに来てようやくCTが導入可能となりました。今後は脳卒中を疑った時の頭部CTはもちろん、頸部・胸部・腹部・骨盤部と全身の精密検査を行うことが可能となります。アナフィラキシーの問題がありますので、造影剤を使用する検査は予定しておりませんが、多くの場合は使用しなくてもよい場合が多いですので、先月の水本さん(検査技師兼看護師)の入職も併せると診療の幅が大きく広がりますし、患者さんにおきましてはわざわざ宇城総合病院に行く手間と暇が省けるようになりますので利便性が高くなると思います。

その他、今後の予定としましては看護・受付スタッフの更なる増員や自動釣銭機の導入があります。患者さんの利便性向上、待ち時間の短縮のため日々精進してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。また、来年以降は電子処方箋も開始となります。電子カルテとの連動が必要となりますので当院でいつから可能かはまだ未定ですが、可能な限り早く取り入れたいと思います。

<動脈硬化は沈黙の殺人者?!> :動脈硬化について、ご存じの方も多いと思いますが…沈黙の殺人者(サイレントキラー)と呼ばれていることは知っていますか？血圧が高い状態が持続することで、動脈の血管壁に負担がかかり動脈硬化の進行につながります。動脈硬化が進行することで血管が狭くなり詰まったりすると、狭心症や心筋梗塞・脳梗塞・下肢閉塞性動脈硬化症を引き起こします。また血管が破れてしまうと、くも膜下出血などの死につながる病気を引き起こす危険性があります。しかし、自分の動脈の状態を知っている人は少ないと思います。どのようにして調べるの？と疑問に思う人も多いのではないのでしょうか？動脈硬化の状態を調べるためには、ABI 検査、頸動脈エコー検査、眼底検査、血管内皮機能検査などがあります。自覚症状がなく進行する動脈硬化…自分の動脈硬化合併症の発症リスクについて知ること、動脈硬化の予防につながります。当院でも ABI 検査・頸動脈エコー検査を行っています。自分の動脈の状態を知りたい方はお気軽にお声掛けください。

また、動脈硬化は生活習慣が大きく関係しています。動脈硬化を予防するためには適切な運動、バランスの良い食事が基本になります。適切な運動やバランスの良い食事については、耳にタコができるほど聞かされますよね…なかなか運動が出来ない人は、ながら運動をしてみませんか？掃除機をかけながら・お料理しながらのスロージョギングをおすすめしています。すき間時間にやるだけでも効果はありますので、少しでも取り入れて生活習慣改善を目指しましょう。

<今月の動画> : 今月は「片頭痛」について解説した動画をアップロード予定です。片頭痛は15歳以上の 8.6%の方が抱えており、働き盛りである 30・40 代の女性の約 20%が悩まされている病気です。

これまで漫然と鎮痛薬を使用してきた方も今回の動画で得た知識を利用すれば頭痛の症状が軽くなり、頻度も少なくなる可能性は十分にあると思います。また頭痛をお持ちでない方にも、片頭痛について知ること、身近な人の悩みが理解できるようになると思いますので、頭痛がある方もそうでない方もぜひご覧ください。

【しのクリチャンネル】

動画①あなたは本当に片頭痛？(片頭痛の基礎知識)

動画②片頭痛の急性期治療(薬を飲むタイミング等)

動画③片頭痛の予防法(頭痛が起こる回数を減らそう)

以上の内容に沿って解説いたします。

