



【あおぞら】

Vol.13 2022.4月

篠崎内科クリニック

<今月のトピックス> :熊本でも全国でも 3/21 でまん延防止等重点措置が解除されましたが、**最近では早速新規患者数が増加傾向となっております**。措置解除によるリバウンドとオミクロンからステルスオミクロン株への置き換わりの両方が同時に起こっている印象です。東京では 4/1 時点で新規感染者の半分以上がステルスオミクロンになっているそうです。熊本でも確認されるようになっておりますので**一過性のリバウンドで済むとは考えにくい状況です**。今回の措置解除は感染が収まったからというよりオミクロン株(ステルスオミクロン含む)は重症化率が低い事で政府が「ウイズコロナ」に舵を切ったと考えるのが妥当かと考えますが、新型コロナ感染症はいまだ2類感染症であり、**感染が確認されたら自宅待機が義務化されております**。ですので、感染してしまうと仕事や学校に多大な影響を及ぼすことには変わりませんので、重々ご承知とは思いますが**「措置解除＝安全」ではないこと**を再度確認して頂ければと思います。

<何かを始めるなら…今です！！>

新年度がスタートする4月は、新しいことを始めるのにピッタリの季節です！新鮮な気持ちになれる春だからこそ、新しい何かを始めてみてはいかがでしょう？

気軽に始められる運動として人気なのは、ウォーキングやランニングです。ウォーキングはさまざまな健康効果のある有酸素運動です。持続することで生活習慣病の予防・改善効果も期待できます。また、ウォーキングをしながらの日光浴もおすすめです。ウォーキングによる骨への刺激で、骨の強度や密度が増加します。そして日光浴により体内で**ビタミン D が作られます**。ビタミン D には骨の形成を促す・免疫力アップの効果があります。よって、**ウォーキング&日光浴には一石二鳥以上の効果があります！**まずは15～30分を週3回から始めてみませんか？

始めることが健康への第一歩につながっていきます！！

<休診日のお知らせ> :現在決まっている休診日の日程です。

5月2日(月) (4月29日 当番医の代休)

※5月1日～5日が5連休となっておりますのでお気を付けてください。

8月2日(火) (7月31日 当番医の代休)

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)

<今月の動画> : 今月は日常診療でよく遭遇する「めまい」について解説いたしております。めまいは老若男女誰でも起こす可能性があります。ひとことでめまいと言っても様々な原因があります。めまいはあくまでも症状の名前であり病名ではありません。「せき」には気管支炎や肺炎、肺癌といった原因があるのと同じで「めまい」にも脳梗塞やメニエル病、貧血といった原因があり、それぞれに応じた対応が必要となってまいります。しかし実はめまいの原因を特定するのは意外と難しく、頭位めまいと診断されたけど良くなるから受診したら脳梗塞だったということは時々ある話です。なぜそうになってしまうのか、どのように対処したらいいのか、めまいにはどのような治療法があるのかといった身近な問題に関する事を解説しております。ぜひご覧ください。



<過去動画の紹介> : 今回は「健康の価値」について考えてみました。「夫婦で85歳まで健康であれば老後資金560万円不要になる」とご存じですか？以前老後資金2000万円問題が話題になりましたが、2000万円と1500万円では大きく違いませんか？2000万円の試算には平均的に病気になり平均的に医療費がかかることが前提となっております。であれば健康であった場合その分の医療費が削減できることとなります。

また、皆さんの健康は自分だけのものではありません。もし健康でなくなったら、家族の手を借りたり、病院代がかかったり、検査やリハビリの方々の労力を必要としたり、国の税金が使われたりしています。

以上より、「健康」にはどれほどの価値があるのか、具体的数字を挙げながら解説しておりますのでぜひご覧ください。

そして動画を見てくださった皆様が末永く健康であるよう祈っております。



【しのクリチャンネル】

