



【あおぞら】

Vol.15 2022.6月

篠崎内科クリニック

次回休診日は8月2日(火)です
8月12～15日にお盆休みを頂きます
※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。

8月2日(火) (7月31日 当番医の代休)

8月12日(金)～15日(月)(お盆休み)

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>：新型コロナウイルスに関しては収まることなくダラダラと持続しておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。オミクロン株は重症化はしにくいですが、いまだに感染すると自宅等での隔離生活が義務化されており、少くない支障が生活に出てまいりますのでまだまだ油断は禁物です。マスク着用に関しても少しずつ緩和されておりますし、海外からの入国も徐々に緩和される方針ですので、今後また増加に転じる可能性は十分にあると思います。

コロナワクチンに関しましては、5/22 現在2回接種した方が全人口の80.5%に対し、3回接種した方は57.6%に留まっております。2回接種でもある程度の重症化予防はできること、2回目までに副反応が強く出た方がいることが原因かと考えます。5月末からは4回目接種が開始されますが、対象は60歳以上、18～59歳までの基礎疾患を持った方、高齢者施設従事者となっております。

気になる効果ですが、イスラエルでのデータでは3回接種の人と比較した場合、発症を防ぐ効果は、ファイザーのワクチンで43%、モデルナのワクチンで31%と推計されるとしています(ただしイスラエルは接種間隔が4か月)。

一方、副反応の割合は、局所の痛みが78.8%、けん怠感が33.2%、筋肉痛が24.5%、頭痛が21.5%、37度5分を超える発熱は6.6%などになっていて、多くの人で何らかの症状が出たものの、大きな影響はなかったとしています。

正直上記効果は3回目までと比べると期待値を下回るため、重症化しやすい方や高齢者が接種の対象となっていて、医療従事者は外れた印象です。

結論付けると「大きな期待はできないが、打たないよりはマシ」ぐらいの感覚で接種するのが望ましいかと思えます。

なお、先日当院に「ワクチン反対派」の方から文書が届きましたが、当院は積極的に接種を勧めるというよりは「打つにしても打たないにしても選択肢を提供する」という立場ですので、これからも継続して希望される方にワクチン接種を行ってまいりたいと思います。

<梅雨だるって経験ありますか？>もうすぐ梅雨入りですね。梅雨時期になると、身体のだるさや疲れ・むくみ・頭痛・食欲不振・気分の憂鬱などの体調不良(梅雨だる)に悩まされた経験はありませんか？人間の身体には「ホメオスタシス」という性質があり、気温の変化に合わせて体温調節をしています。ですが、梅雨の時期は気温が不安定で寒暖差が激しくなり、また湿度も高くなるためホメオスタシスの機能がうまく作用せず、体調を崩してしまうメカニズムになっています。この「梅雨だる」から「夏バテ」に繋がってしまわないよう、生活習慣に注意し「梅雨だる」を解消していきましょう。①3回の食事と早起きをし、生活のリズムを整えましょう。②陽の光を浴びましょう。③適度な運動でむくみを改善し、身体のリフレッシュをしましょう。**運動が苦手な方は、「スロージョギング」がおすすめです。足・腰への負担が少なく、室内でも手軽に出来き、ダイエットにも効果があります！**当院の掲示板で紹介していますので、ぜひご覧ください。梅雨だるを解消して、夏バテしない身体づくりをしましょう。

<今月の動画>今回のテーマは「不眠症」です。現代のストレス社会では不眠に悩んでいる方は非常に多くいらっしゃると思います。しかし専門医である「精神科」を受診する方はほとんどおらず、かかりつけ医で処方を受けているのが現状だと考えます。そこで、昔不眠症で悩み、治療を受けていた私が不眠症について解説いたしております。

今回勉強して強く感じたことは、不眠に対し**「とりあえず薬を飲む」前にできることが非常にたくさんある**という事です。ですので、睡眠薬の解説はもちろん、**「薬に頼らない対策・治療法」**についても熱く語っております。スマホやタブレットなど、現代だからこそできる対処法についても説明しておりますのでぜひご覧ください。

「薬に頼らない不眠対策」

「不眠症の薬物療法」

【しのクリチャンネル】

