



【あおぞら】

Vol.16 2022.7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>：猛烈な勢いでコロナがリバウンドを見せておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。現在流行しているのはオミクロン株の一種で BA5 という型のウイルスです。ステルスオミクロンと言われた BA2 よりも約 30%感染力が強く、ひとりが感染すると同居している家族全員がかかる例が多発しております。くれぐれもご用心ください。

前置きが長くなりましたが、お陰様で最近当院では患者さんが徐々に増えて参りました。しかし、ひとりひとりに丁寧に診察をすることが当院のモットーであるため待ち時間も増えつつあるのが現状です。診察の質を落としてまで待ち時間が短くなることは望まれていないと思いますので、診察の前後の時間を極力短縮するよう尽力しておりますが、その為には患者さんにもご協力いただかなければなりません。そのひとつが以前からたびたび紹介している「**クリニック**」アプリからの **Web 予約・クレジットカード決済**です。アプリを利用した方の会計待ちが無くなると共に、会計待ちをしている患者さんの待ち時間も短縮できるため利用が増えれば増えるほど**効率が良くなります**。人と人との触れ合いを減らすこともできるため感染予防にもつながると思いますのでぜひご利用ください。アプリストアから「**クリニック**」と検索してダウンロードしてください。ご不明な点はお気軽にスタッフにお尋ねください。

その他、体調・数値が安定している方は「**薬のみ**」を選択して頂くことで時間を短縮可能です。簡単な問診のみで終わり、ほとんど順番待ちをすることもありません。最長3か月まで等のルールを設けさせてはありますが、併せてご検討ください。

<食事で出来る夏バテ・熱中症対策！！>：今からの時期、気を付けたいのが熱中症です。特に最近、暑さが厳しくなっている傾向にあります。暑さで食欲がなくなりやすい夏場は食事を抜いたり、のどごしがよい麺類を選びがちになります。しかし、このような食事ばかりだと栄養のバランスが偏り、体力低下による熱中症を引き起こしやすくなります。**熱中症対策に効果的な栄養素は、たんぱく質・カリウム・ビタミン類・クエン酸**です。たんぱく質が不足すると倦怠感や疲労感を感じやすくなり、疲れやすくなります。カリウムは細胞の浸透圧を調整する役目があり、ビタミンB1・クエン酸は疲労回復に欠かせない成分です。またビタミンCは抗酸化作用があり細胞を健やかに保つ働きがあります。これらを特に意識しながら他の栄養素もバランスよくとっていくことが熱中症になりにくい体作りへ繋がります。夏バテになったら、肉・ウナギ・夏野菜・梅干し・ネバネバ食品を積極的に摂取しましょう。**おすすめレシピは夏野菜と豚肉を使ったカレー**です。また、夏バテ・熱中症対策に欠かせないのが水分補給です。ミネラル入り麦茶はナトリウムやカリウムを豊富に含むので熱中症予防にいい飲み物です。大量に汗をかいた時は、麦茶に少量の塩分や梅干しなどを入れて電解質を補うこともおすすめです。
食事内容と水分摂取を意識して、暑い夏を乗り切りましょう。

<今月の動画>：今月は非常に悩んでいる方が多い「頻尿」について解説いたしております。ひとことで「頻尿」と言っても原因は様々で、もちろん治療法も異なります。頻尿での悩みは非常にデリケートで「トイレが気になるから旅行に行けない」「会議に集中できない」など、**日常にありふれた問題を引き起こし、生活の質を落とすため決して軽視はできません。**

また、頻尿には昼間頻尿・夜間頻尿・昼夜頻尿があるのはご存じでしょうか？
いわゆる泌尿器系に異常があるのは昼夜問わず頻尿になる昼夜頻尿のタイプが多いです。それ以外のタイプでは日常生活に問題があったり、泌尿器系以外の問題であったり、心因性であったりします。

薬に頼らずできる頻尿改善のための「膀胱訓練」についても解説しております。
ぜひご覧いただき、チャンネル登録・「いいね」をして頂けるととても励みになります。
よろしくお願い致します。

【頻尿でお困りのあなたへ】

【頻尿の原因と対策】

【しのクリチャンネル】

