



【あおぞら】

Vol.17 2022.9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> : コロナの第7波がようやく収束の気配を見せ始めた今日この頃ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。とは言っても感染者数だけを見れば第6波のピーク時と同じ程度です。まだまだ予断は許さない状況には変わりないと思います。しかし、ワクチンの4回目接種がリスクの高い方にだいぶ行き渡ってきているためか、オミクロン株の特性か、以前と比較すると重症化する方の割合がかなり低下してきた印象を受けます。ただし現在流行中の株は後遺症として咳症状が長引くようですし、倦怠感等の後遺症で悩んでいる方もいらっしゃいますので、かからないに越したことはないと思います。

ところで、皆さんご存じの方も多いたは思いますが、当院の山口師長が体調不良により急遽退職なされました。山口師長はとても優しい方で、経験も豊富であり、何より患者さん思いでしたので残念に思われる方も多いたは思います。これからも山口師長が築き上げてきた温かくて思いやりのある医療を続けて参りますのでどうぞよろしくお願ひいたします。

また、それに伴い看護師募集を継続してまいりましたが、なかなか応募が無く看護師2人態勢が続いてしまっております。**人員不足とコロナの第7波が重なってしまったことで、待ち時間が長くなり、皆様には簡易診察や薬のみでの対応をお願いするなど大変ご迷惑をおかけしていることを心よりお詫びいたします。**現在のところ10月より看護師兼検査技師が1名増員予定となっており、看護師1名の募集は継続して行っております。

なお、検査技師が増えることで、**心臓エコー検査が可能となります**。そのため心臓の二次健診や心不全の経過観察など、当院で対応可能な診療の幅が広がります。また、**頰動脈エコーと心エコーに限っては予約不要にする予定です**(腹部エコー・胃カメラは引き続き要予約)。

<まだやめないで！紫外線対策！！>：9月に入り朝晩は涼しくなってきました。涼しくなると、「もういいかな」と紫外線対策がおろそかになりがちですよね。紫外線は種類ごとにピークが異なり、シミ・しわの原因となる UVA(紫外線 A 波)は4～5月に最も多く降り注ぐといわれています。9月も4～5月なみの紫外線量が降り注いでおり、この UVA の対策は将来的な肌老化を考えるととても重要な対策になります。理想は1年を通して対策をすることが望ましいですが、なかなか大変ですよね。最低でも **10 月までは紫外線対策をしっかり行い、肌老化を予防していきましょう**。日焼けをしてしまったときは、①冷やす②しっかり保湿③水分補給やビタミン C が豊富なオレンジ・キウイ・ブロッコリーなどを摂取することもおすすめです。ちなみに、肌を黒くする紫外線は UVB(紫外線 B 波)で、ピークは5～8月ですが、まだまだ油断できないですね。

<今月の動画>：先月、今月はコロナ第7波の影響により非常に多忙でしたので動画作成ができませんでした。申し訳ありません。ちなみに次回予告ですが、来月は歯周病をテーマに「**歯周病は万病のもと！**」というお題で動画を制作予定です。現在資料作成中ですが、これまで歯周病は歯科領域ですので詳しく調べたことがありませんでしたが、勉強してみると**全身疾患や健康寿命と非常に密接に関わっていることがわかりました**。また、**自分の経験上も若くして歯周病が重症な方は病気が進行しており、歯科との連携の重要性を改めて感じました**。その感動も含め伝えることができればと思いますので是非ご期待ください。なお、次々回は「頭痛」について開設予定です。

【しのクリ医学講座】

