



【あおぞら】

Vol.20 2023.1月

篠崎内科クリニック

次回休診日は2月1日(水)です

※お間違えの無いようお願い致します

<今月のトピックス>:

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、皆様年越しはいかがお過ごしだったでしょうか。コロナが恐くて家でじっとしていらっしやった方もいると思いますが、年明けは生活習慣病を持っている方には数値が気になる時期でもあります。

年末年始の暴飲暴食がたたって糖尿病やコレステロールの数値が悪くなる方が多いです。当院は年中精進料理を食べて過ごすような

ストイックな生活はお勧めしておらず、年末に多少気が緩む分には仕方がないと思っております。いわゆる高血圧や糖尿病などの生活習慣病は10年20年といった経過で進行しますので、一時的な悪化は大きな影響を及ぼしません。

ただし、中には年明けで増えた体重や緩んだ食生活がそのまま持続してしまう方もいらっしやいますので、なるべく早期に元に戻すようお願いいたします。



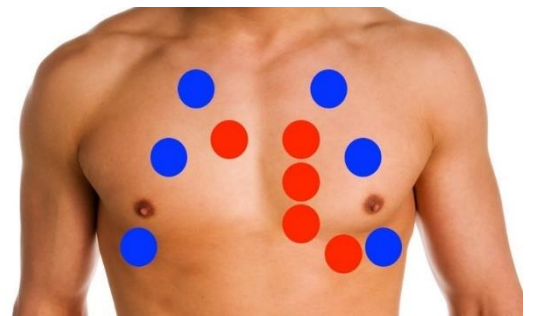
診察について:今回は少し診察の話をさせていただきます。

当院では薬のみの方を除いて毎回身体診察をさせて頂いております。前胸部聴診の際に心音を確認しておりますが、どの部分に聴診器を当てているかご存じですか?

基本的には右図の赤い点の所に心臓がありますので、そこに聴診器を当てております。ですので下着1枚を残して赤い点の部分が

しっかり露出できるように服を上げて頂けると助かります。また聴診中にお話をされる方がいらっしやいますが、聴診器を付けていると外からの音が

ほぼ聞こえませんし、心臓や呼吸の音が聞こえなくなってしまう。ニコニコしながら聞こえている風に振る舞うこともありますが、診察中は一旦会話を控えて頂くと大変助かります。



Web 予約について:当院の Web 予約システムは少々煩雑ではありますが、「CLINICS(クリニック)」というアプリを登録して頂く方法と、それをせずに行う方法の2種類があります。

その中でもこれまで診察直後すぐに帰宅できるようアプリを使用してクレジット決済をする「クレカ払い専用枠」を使用しての予約をお勧めして参りました。基本的にこの方針に変わりはありませんが、**アプリの仕様変更でクレジットカードを登録しておけばどの診察項目を選んでもクレカ払いができるようになっております。**

ただしクレジットカードを登録して「一般外来」で予約をした場合、会計が現金とクレジットカードのどちらを希望されるのかが予約時点では不明ですので、**従来通り「クレカ払い専用」で予約するか、来院時にどちらで支払うのかを受付に伝えて頂けるとスムーズに会計ができる**と思います。お願いいたします。

<メタボは太っていることだと思いませんか? > :メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積に加えて、「脂質異常」・「高血糖」・「高血圧」を組み合わせ、心臓病などの疾患になりやすい状態のことを指します。「メタボ」と聞くと単純に「太っている人」を指すと考えがちですか、肥満だけでは厳密にメタボではありません。メタボの診断には必須項目と選択項目があります。**必須項目として「ウエスト周囲径」があり、男性は85cm 以上、女性は90cm以上の基準があります。**また選択項目はコレステロール値や血圧、空腹時血糖値が挙げられます。選択項目は 2 項目以上当てはまることが条件となります。メタボの改善に必ずすすめられるのが、食事の見直しと適度な運動です。食事はたんぱく質・脂質・糖質をバランスよく摂取することを心がけましょう。特に食物繊維が豊富なコンニャクやキノコなどを積極的に取り入れましょう。運動はウォーキングやジョギング、体操などの有酸素運動を始めていくことをおすすめします。慣れてきたら運動強度を上げたり、筋トレなどの無酸素運動を一緒にするとさらに効果が得られます。無酸素運動はスクワットがおすすめです。太ももの大きな筋肉を鍛えることで消費エネルギーを一気に増やすことができます。すき間時間にも簡単にできるので、ながら運動に挑戦してみましょう。

メタボリックシンドロームを正しく理解して、生活習慣改善に役立ててください。

<今月の動画> : ワクチン接種と発熱外来急増のため第8波が落ち着くまでしばらく動画作成を中断させていただきます。

