



【あおぞら】

Vol.2023.11 月

篠崎内科クリニック



次回休診日：11月2日(木)

※10月29(日)休日当番医の代休です

年末休暇：12月29日午後～1月3日

お間違えのないようお願い致します

<休診日のお知らせ>：その他現在決まっている休診日の日程です。

2024年1月23日(火) (1月21日 当番医の代休)

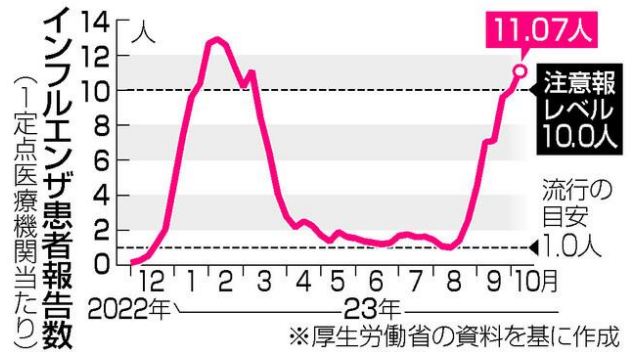
<今月のピックアップ>：そろそろ紅葉が本格化する時期になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。私は先日10/4にインフルエンザA型にかかってしまい、多くの方にご迷惑をおかけしたことを大変申し訳なく思っております。そこで、私も罹患したインフルエンザですが、**現在新型コロナの5倍近い患者数に増えております。**逆にコロナの方は患者数が非常に減少しており流行が入れ替わった状況です。10/29の当番

1 定点把握対象疾患 (熊本県:10/16~22)

定点	No.	疾患名	今週	前週
インフルエンザ / COVID-19	1	インフルエンザ	969	874
	2	新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	212	265

医の際も発熱・風邪症状外来に26名来院されましたが、そのうちインフルエンザAが13名、コロナが4名と当院でも似たような状況でした。

ワクチンに関しましては、先月時点では流行のピークに備えるため11月下旬～12月中旬に接種することを勧めておりました。しかし現時点でこれほど流行しているという事は、例年と違い流行のピークが早く来る、またはダラダラと流行が続く可能性もあると考えます。ですので、**早めに接種するのも選択肢に上がる**のではないかと思います。が、12月前後の接種とどちらが良いかに関してはインフルエンザ自体の流行、今後の新型コロナ(エリス株)の流行とインフルエンザの力関係にも左右されるため予測ができないというのが正直なところです。



10月31日より腸内細菌検査が当院でも可能となりました。「腸内フローラ（細菌叢）」という言葉をご存じでしょうか？最近では腸の健康に対する認識が向上し「腸活」が流行となりつつあります。「健康なカラダはすべて腸から始まる」とも言われており、腸が元気になることで便秘や下痢等の腹部症状が改善するのはもちろん、肥満・糖尿病・脂質異常などの生活習慣病や、アレルギー、うつ病などの症状が軽減することも明らかになっておりますし、アンチエイジングの効果も期待されております。しかし、やみくもにヨーグルトや納豆を摂取するだけでは良くなるかどうかは運次第になります。ご自身の腸内細菌がどのような構成をしているかを知ることによって効率的に腸活を行うことが可能となります。検査方法は自宅で簡単にすることができます。費用に関しては保険が適応されないため22,000円と高額にはなりますが、今までお悩みの様々な症状が改善する可能性も秘めているため、この検査の有用性には大いに期待しております。気になる方はぜひご相談ください。

また、当院では診察待ちの時間を少しでも短くするためにアプリを利用する等色々施策を立てておりますが、今回は曜日ごとの混雑状況の傾向を紹介します。

曜日	月	火	水	木	金	土
混雑状況	多い	多い	普通	少ない	普通	非常に多い

土曜日しか時間が取れない方も多いため土曜日はいつも混雑します。なるべく土曜を避け、木曜に受診することをお勧めいたします。

<Ns 通信:免疫力アップで冬の感染症に負けない!!>

そもそも免疫とは→体内に侵入した細菌やウイルスを撃退し自分の身を守るように備わった防御システムの事です。冬の季節は免疫に関わる腸の働きもダウン、乾燥により自然免疫である鼻や喉の粘膜も乾燥しやすく、そのことでウイルスが活性化する低温乾燥と呼ばれる条件が揃い免疫力が弱まります。免疫力をアップする為には①**身体を動かす**：1日10分うっすらと汗をかく程度の散歩やラジオ体操もおすすめです。運動は免疫機能を向上させ生活習慣病を予防したり、転倒を防いだり脳を活性化させる効果も。②**食事**：良質なたんぱく質・ビタミン・ミネラルが必要です。和食が栄養バランス良くおすすめです。食べ物や飲み物で身体を中から温めましょう。③**ぐっすり眠る**：睡眠の1時間前からはスマホやテレビは見ず、聞き流しのラジオや音楽にしてみてください。④**よく笑う**（作り笑いでもいい👍）⑤**身体を温める**→体温が高いとリンパ球が増えて活性化し免疫機能が高まります。また、身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になりリラックスしやすくなります。入浴は40度ぐらいのお風呂に10分以上（理想は15~20分）浸かるといいでしょう。シャワーだけでは身体が温まらず、交感神経が刺激されるためあまりリラックスできません。⑥**リラックスできる時間をつくりましょう**。責任感が強い人ほどつい無理をして頑張

おうちでできる!

医療機関仕様

腸内フローラ検査

元気のカギとなる腸内環境を簡単チェック!



りすぎてしまうことが多々あります。時には適度に「手を抜く」ことも必要かもしれませんね(*^_^*)