



# 【あおぞら】

Vol.21 2023.2月

## 篠崎内科クリニック

**次回休診日(GW):5月2(火)~7(日)日**

※5/2は4/30(日)休日当番医の代休です  
お間違えの無いようお願い致します

<今月のトピックス>: 1/24に1年ぶりの大寒波が押し寄せましたが皆様ご無事だったでしょうか。コロナに関しましては第8波がだいぶ収束しかけておりますが、代わりに今年はインフルエンザが3年ぶりに流行しております。コロナが無かった頃のような大流行ではありませんが、当院ではインフルエンザA型がメインでコロナ以上に陽性者が出ておりますので十分ご注意ください。

先日政府が「オミクロン株が流行した2022年7~8月の間で80歳以上の重症化率が1.86%、致死率が1.69%と、季節性インフルエンザの数値をそれぞれ下回った」という結果を受けて、5月8日から新型コロナウイルスが5類へ移行する方針を発表しました。2類から5類になることでの主な変更点は以下の通りです。

NHK	コロナ 2類相当	インフルエンザ 5類
国・自治体の要請	入院の勧告・就業制限 外出自粛の要請可	なし
検査・治療費	全額公費負担	公費負担なし
患者の報告	全数報告	基幹病院からの定点報告

皆様に大きく関わる場所は「今後段階的に医療費の自己負担が増えていく」という事と「陽性になっても自宅療養の義務が無くなる」事です。現在コロナ抗原検査は10割負担だと1回4440円、PCR検査は1回8500円かかりますが、これが保険の負担割合に応じて支払い義務が発生するようになり、陽性判明後の薬代も自己負担が必要になります。処方に関しては、重症化リスクが低い方は感冒薬のみで改善するケースが多いですが、ラゲブリオ®に代表される抗コロナ治療薬は5日間で約10万円薬代がかかります。もちろん公費でなくなる時には価格改定でもっと安くなると思いますが、いくらになるかは現時点で全く不明です。一方、自己負担になった場合の接種控えが懸念されているワクチンについては、「必要な接種であれば、引き続き自己負担なく受けられるようにする」としています。

今回皆様に少し不安をあおるような文章になってしまいましたが、医療費が高額になり「受診控え」が発生してしまうと逆に大流行に繋がってしまいますので、あくまで**段階的に移行**(具体的には3月に決定)することです。

最近 XBB という株がアメリカ等で流行しているようですが、あくまでオミクロン株の一種であり重症化率は従来のもので変わりないようです。今後5類になりますが、いよいよこれからは with コロナで、毎年インフルエンザとコロナに気を付けなくてはならない時代が来たように感じます。

**<あなたのいびき・大丈夫ですか？>**：家族やパートナーに**いびきがひどいと指摘されたことはありませんか？**また眠りが浅い、日中に強い眠気があるなどの経験はありませんか？これは、**睡眠時無呼吸症候群(SAS)の可能性**があります。最近女性や子供にも増えていて、肥満＝睡眠時無呼吸症候群ではありません。睡眠時無呼吸症候群になりやすい人とは、肥満・急に太った・顎が小さい・下顎が後方に引っ込んでいる・小顔・二重あご・扁桃腺が大きい、これらに当てはまる人は、睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高くなります。

寝ている時の症状は息苦しく感じる・呼吸が止まる・夜中に何度も目が覚める、寝起きの症状は熟睡感がない・疲労感や倦怠感がある・口の中が渴いている、日中の症状は強い眠気がある・倦怠感がある・集中力が低下するなどがあります。

また慢性的ないびきは要注意です。**睡眠時無呼吸症候群は自覚するのが非常に難しい**ため、気になる症状を、寝ている時・起きたとき・日中に分けて確認してみましょう。睡眠時のいびきを録音して無呼吸を確認するアプリ(いびきラボ)があるので、気になる方は利用してみてくださいはいかかでしょうか。また院長の YouTube でも詳しく解説していますので、ぜひご覧ください。

**<今月の動画>**：当院廊下には看護師が作成した「スロージョギング」を紹介する掲示板があります。今回はその掲示板について看護師自身がデモンストレーションを交えて解説しております。「ウォーキングをしているけど汗ひとつつかかないお散歩のようになっている方」や「これから運動を始めてみたい」方にお勧めな内容となっております。ぜひご覧ください。

【しのクリチャンネル】

