



【あおぞら】

Vol.23 2023.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>： スギ花粉が猛威を振るっている今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回はまず「3月13日以降に原則屋内でのマスク着用が個人の判断に任される」と変更されたことについて話をさせていただきます。

現在も新型コロナウイルス自体は変異を続けており、XBB株・BQ1.1株など新しい種が出続けておりますが、オミクロン株の一種であり病原性は季節性インフルエンザよりも低いというデータを基に政府は上記のような決定をした次第です。ただし、高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、下記の場合には、マスクの着用が推奨されております。

- ① 医療機関を受診する時
- ② 高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時
- ③ 通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車する時

その他、コロナ流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く時には、感染から自身を守るための対策としてマスクの着用が効果的です。

もちろん当院も重症化リスクを持った方が多く通院されておりますので、**院内に滞在中はマスクの着用をお願い致します。**

新型コロナウイルス感染症対策

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが
令和5年3月13日から

マスク着用は個人の判断が基本となります

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病
がん
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

話は変わりますが、先日1月16日に人生で初めて尿管結石を発症いたしました。どんな姿勢をとっても強い痛みがあり、坐薬等でようやく治まるような状態でした。普段は皆様に健康に過ごして頂くため色々と指導させて頂く立場ではありますが、自分自身もしっかりと健康に注意して生活しなければならないなど改めて痛感した次第です。また、当日は急遽休診とさせて頂き、皆様にご迷惑とご心配をお掛けしましたことを心よりお詫び申し上げます。翌日に症状は改善し、結石も排出できていたため通常通り診療を再開できましたが、再発しないよう日々心掛けて参ります。

<ナース通信:脳健康…意識していますか?> :人は誰でも、年齢とともに体も脳も老化していきます。脳の衰えは、私たちが思うよりも若い世代から始まります。実際、身体健康に関しては生活習慣の改善をはじめとした積極的な取り組みが行われてきました。一方、「脳健康」はあまり意識されてきませんでした。脳は全体の司令塔で、脳の機能が衰えると身体活動・精神活動もスムーズに行えなくなります。脳のコンディションは**不規則な生活習慣(運動不足・不規則な食生活・喫煙・)**や**生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病)**など、さまざまな原因によって低下することがわかっておりますが、その中でも特に**「運動不足」はアルツハイマー型認知症の一番の原因として注目されております**。脳のコンディションを維持向上させるために、先月号でも紹介したスロージョギングや、脳トレと運動を組み合わせたコグニウォーキングは非常に効果的ですのでぜひお試しください(やり方がわからない場合はいつでもスタッフにお声掛けください)。脳健康を意識することに、早すぎる・遅すぎるということはありません。40歳代での運動習慣のあるなしで、その後の医療費に大きな差が出るというデータもございます。脳健康を保つために、今できることから少しずつ始めてみましょう。

<今月の動画> :大変申し訳ございませんが、今月は作者多忙により動画作成ができておりません。来月は**「むくみ」**を題材に解説したいと思っております。最近登録者数が2400人を超えて参りました。始めてしばらくは100人にも満たない小さなチャンネルでしたが、少しずつ増えてきております。今でもまだ小規模である事には変わりありませんが、数字が増えるという事は健康を意識して観てくださっている方が増えているという事ですので嬉しい限りです。これからも可能な限り作成を継続してまいりますのでよろしくお願いいたします。



【しのクリチャンネル】

