



# 【あおぞら】

Vol. 2023.4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>** : 気温もだいぶ暖かくなり、桜が舞い散る季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、最近では新型コロナウイルス感染者さんが非常に少なくなり、むしろインフルエンザの方が多いような状況です。ただ、そのインフルエンザもコロナ流行前ほどの感染爆発には至らず、このまま気温とともに収束する気配を見せています。やはり**手洗い・うがいやマスクといった予防策は感染症全体に効果的**なのだろうと再度実感した次第です。3/13からは室内でのマスク着用も緩和されておりますが、執筆時の3月末現在に至るまで陽性者が増加傾向に転じていないことから今は影響が少ないように感じます。また、先日ショッピングモールに行きましたが、まだまだ9割以上の方がマスクを装着しておりました。すれ違う人をカウントしてみましたが、30人目で初めてマスクを外した人を見かけました。これが良い悪いという話ではなく、日本人の気質というものを改めて実感した1シーンでした。



さて、今回の一番のトピックスといえば、**4月より看護師の山口愛さんがフルタイムで入職することとなりました**。これまで看護師不足でお待たせすることも多々ありましたが、今後はそれが少しでも解消されると思います。いつも笑顔で明るく話しやすい雰囲気纏っておりますので、何でもお気軽にご相談ください。よろしくお願いいたします。

また、当院はこれまで「オーダーメイド治療で死ぬまで元気」「かかりつけ医としてどんな訴えにも対応する」のふたつをコンセプトに健康寿命を延ばすために精進してまいりましたが、少しずつ共感を得られているためか、お陰様で通院して頂く患者さんがまた徐々に増えて参りました。これまでもスタッフを増やす、クラークを配置する、モニターを増やす、様々な会計方法を用意するなど極力院内での滞在時間を短くするための努力をして参りましたが、やはり多い時には1時間以上お待たせすることも増えてきました。そこで、ここ数か月の動向ですが、月初から中旬までの来院者が少なく、後半が多いという傾向が見られております。ですので、待ち時間対策として**月初に受診することをお勧めいたします**。また、午後も午前中と比べると平均半分ぐらいの受診者数となっておりますので、比較的早く診察にご案内できると思います。

「ポリファーマシー」という言葉をご存じでしょうか？簡単に言えば「たくさんの薬を服用している状態」ということです。当院はオーダーメイド治療をコンセプトとしているため、個々人に合わせた治療を重要視しております。例えば血圧や糖尿病等の薬もきちんと動脈硬化の状態を評価し、必要がなければ処方いたしませんし、状態が悪い場合や遺伝的背景を含めリスクが高い方は厳格にコントロールします。必要最小限の薬で医療の最適化を目指すという方針です。中には以前通院していた医療機関で処方されていた薬の継続もありポリファーマシーになっている方もいらっしゃいますが、気づいた場合は極力減薬するように努めております。先日知人より「薬を多く出せば出すほどクリニックは儲かるのですか？」という質問を受けました。しかし基本的には薬は1種類でも10種類でも診察代は同じです。むしろ一定以上の薬を処方している場合には診察代が安くなるよう設定されており、薬が多ければクリニックが儲かるという事は一切ありません。ですので薬の量が多くて減らしたい方はいつでもご相談ください。



**<脂肪肝を改善すれば、まとめて防げる?!>**：肝臓に脂肪がたまる脂肪肝は、知らないうちに進行して生活習慣病を発症させ、放置すると肝炎→肝硬変→肝がんに進行する可能性がある病気です。日本人の4人に1人、推定3000万人が脂肪肝だといわれています。脂肪肝には、「アルコールの飲みによるもの」と「食べ物による糖質のとりすぎによるもの」があります。日本人に圧倒的に多いのが、お酒をあまり飲まなくてなる「非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)」です。そして、このうち肥満や高血圧のほか、肝硬変や狭心症、心筋梗塞、肝臓がんを引き起こす深刻なものを「非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)」と呼びます。お酒の飲みすぎより、糖質のとりすぎのほうが脂肪肝になりやすいといわれている。脂肪肝の改善には、生活習慣の改善が大切です。①バランスのとれた1日3食の食事をしましょう。キノコや海藻をとって食物繊維やビタミンを取り入れるようにしましょう。②脂質・糖質を控えましょう。間食はお菓子やジュース・果物は糖質が多くなります。③アルコールは控えましょう。お酒を飲むときも、主食・主菜・副菜は食べるようにしましょう。④運動は定期的に行いましょう。まずは今よりも1000歩多く歩くことを心がけてはいかかでしょうか。生活習慣を改善して、脂肪肝と生活習慣病を改善していきましょう。

**<今月の動画>**：今月も作者多忙により動画制作を延期させて頂いております。また、今回は「むくみ」に関する動画を作成すると宣言しておりましたが、最近読んだ「不老不死の研究」という本が非常に面白かったこと、「不老不死 EXPO」という学会に参加して非常に為になることを学びましたので、その知識が薄れる・熱があるうちにそちらの動画を作成してからむくみの動画を作成しようと思います。宜しくお願い致します。ちなみに「不老不死」というといかかわしい内容かと思う方も多いのではないかと思います。目的は100歳を健康な状態で迎えるにはということであり、現在の超高齢化社会にはぴったりの内容かと思えます。

