



【あおぞら】

Vol. 2023.5月

篠崎内科クリニック

次回休診日:8月1日(火)

※7/30(日)休日当番医の代休です

お盆休み:8月19日(土)~22日(火)

※8/14(月)、15(火)は通常通り診療を行っております
お間違えの無いようお願い致します

<休診日のお知らせ> : 現在決まっている休診日の日程です。

10月31日(火)←10月29日(日)休日当番医の代休

2024年1月23日(火)←1月21日(日)休日当番医の代休

<今月のトピックス> : 今月からついに新型コロナウイルス感染症がこれまでの **2類から5類に変更**となります。何度も繰り返すにはなりますが、これは現在大多数を占める**オミクロン株がインフルエンザより毒性が低い**というデータに基づきます。ですのでこれからの生活様式はコロナ以前のインフルエンザ流行時と同様の行動で構わないという形になります。



もちろん新種の毒性が強い株が流行するようになれば再度その株が二類として認定されますが、現時点ではその兆候がありませんし、出るか出ないかわからない新種を心配するよりは、今現在を大切にしたいと私は考えております。

ひとつインフルエンザとの違いといえば、インフルエンザは基本的に免疫力が低下しやすい冬に流行しますが、**新型コロナはこれまでの傾向から季節を問わず流行**するため、1年を通してやや気を使わなければならない事でしょうか。

また、これからはコロナに感染しても自宅での隔離は絶対ではなくなります。現在

厚労省が出している指針は、発症後3日間は感染力が強く、5日間経過後は大きく減少するというデータから「**発症後5日を経過し、かつ症状軽快から24時間経過するまでの間は外出を控えるよう推奨**する」となっております。これはあくまでも推奨であり指針ですので、お勤めの方が発症した場合は職場に確認するようお願いいたします。

新型コロナ 5月8日 から
“5類”に引き下げ
(季節性インフルエンザと同じ)

医療費 自己負担
 外出自粛 個人の判断
 診療・入院機関 増へ

また、今月より6回目のワクチン接種が高齢者・医療従事者を対象に始まります。よく「接種した方がいいですか？」と聞かれますが、明確な基準が無いので個人の自由としか言いようがないのが事実ではあります。ただし、あくまで私見ではありますが①肺気腫②コントロール不良の糖尿病③白血病等の免疫疾患④ステロイド服用中、これらに該当して前回接種から半年以上経過している方には「接種してもよいのでは」とお応えしております。

また、今後のワクチン接種予定は上図の通りとなっております。公費で接種できるのは今のところ来年3月までのようです。熟慮のうえご判断いただきますようお願いいたします。

新型コロナワクチン接種

無料で接種できる期間
令和6年3月末まで延長

<p>令和4年 秋開始接種 オミクロン株対応ワクチン (3,4,5回目)</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">5月7日 随終了</p> <p style="font-size: 0.8em;">早めの接種をご検討ください</p>	<p>令和5年 春開始接種 高齢者・基礎疾患のある人 ・医療従事者など</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">5月8日 開始</p> <p style="font-size: 0.8em;">4月下旬から接種券発送</p>	<p>令和5年 秋開始接種 初回接種を完了した すべての人</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">9月以降 開始</p> <p style="font-size: 0.8em;">詳細未定</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ns通信:「そのしびれ…放置してもいい？」

糖尿病の合併症に糖尿病神経障害があり、その症状の中に「しびれ」があります。その他の「しびれ」として、発症したばかりの脳出血や脳梗塞に伴うしびれ、頸椎や腰椎に関連した整形外科的疾患に伴う「しびれ」にはどのような特徴があるのでしょうか？

糖尿病神経障害のしびれは、左右対称性に体の中心から最も遠い部位である足の指あるいは足裏から始まります。それが時間とともにゆっくり上の方(中枢)に向かって進行していきます。いつから始まったのかははっきり記憶できていないことが多くその症状はテレビを見ていたり、夜になり布団に入って寝ている時に感じる人が多いのが特徴です。また、しびれ以外に痛み、こむら返りや知覚・感覚の低下などがありますが、これらも左右対称性に末梢から起こり高血糖の症状が長く続くことで血液の流れを悪化させ、神経に必要な栄養や酸素が届かなくなることが原因と考えられています。糖尿病神経障害の発症や悪化を防ぐためには、良好な血糖管理、また生活習慣の改善や禁煙が大事になります。糖尿病神経障害が進行すると、しびれや痛みが無くなってしまふことがあります。この状態は感覚障害になっている可能性があり、足壊疽の予備軍になってしまふかもしれません。しびれや痛みの症状を感じるようになったら放置せず、まずはご相談ください！！！！

<知識で寿命を延ばすしのけ/医学講座>

Youtubeで健康寿命を延ばすための様々な疾患解説動画や運動療法、医療情勢等について情報発信をしております。右のQRコードより視聴できますのでぜひご覧ください。「いいね」「チャンネル登録」もして頂けると幸いです♪

