



【あおぞら】

Vol. 2023.6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)は通常通りに診療を行います
お間違えの無いようお願い致します

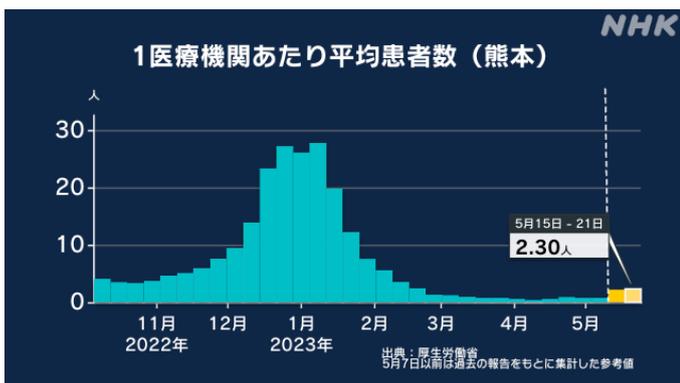
<休診日のお知らせ>:現在決まっている休診日の日程です。

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>:今年も例年より1週間早い梅雨入りだそうで、さっそくジメジメとした時期に入ってまいりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は医学的話題を差し置いてまずはお盆休みについて説明させていただきます。これまでは世間の通例通り8/13~15にお盆休暇をいただいておりますが、今年は試験的に1週間ずらしてみることといたしました。8/13は元々日曜日ですので休診になりますが、8/14・15は平常通りの診療を行います。周囲の医療機関の多くが休みに入っているため役に立てるのではないかと思います。ただし、世間が平日の時に休暇を頂くこととなりますので、何卒お間違えの無いようお願いいたします。

さて、コロナが5類感染症になり1か月が経過しましたが、何か変化はありましたでしょうか。集計方法が変わったため現在は指定された1医療機関ごとに何人の陽性者が出たのかというカタチになりました。それによると熊本県での感染者の推移は下の表のようになっており、年末年始の頃と比べるとまだまだ多くないことがわかります。



熊本県	
2023年5月8日~5月14日	2023年5月15日~5月21日
2.06人	2.30人

5月からワクチン6回目接種も開始されて集団免疫が強化されること、季節的なことを考慮すれば爆発的に増加することはしばらく無さそうです。

最近話題の「ChatGPT」というものをご存じでしょうか？こちらの質問に対し AI が文章で答えてくれるという検索ツールのひとつです。詳細は割愛しますが、検索に革命が起きたと世間を賑わせております。これから医療業界にも AI がどんどん進出してくると考えますが、後れを取らぬよう精進してまいりますので宜しくお願い致します。なお、**当院ホームページのトップページのやや下のほうに「AI 問診」の機能が備わっております。**気になる症状がある方はぜひご利用ください。



ここをクリックして

お進みください

<Ns 通信:たかが睡眠…とっていいませんか？>

質の良い睡眠を確保することは、私たちの健康にとってとても重要なことです。睡眠不足になると集中力や注意力・記憶力・活力などが低下し不安やイライラ、疲労感などの症状が出て大きなストレスになります。また体調を崩しやすくなったり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こすといわれています。さらに、睡眠不足になると食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させるため、肥満につながります。健康を維持するために、まずはしっかり睡眠をとることが重要です。睡眠で重要なのは時間より「眠りの質」です。質の高い睡眠とは、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚は得られることです。質の高い眠りを得るためには、規則正しい生活を心がけることが大切になります。①1日3食規則正しく食べる②朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる③入浴は就寝 2～3 時間前にする④就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は控える⑤就寝前はパソコン、タブレット端末、スマートフォンなどの画面を長時間見ない、などが快眠を誘う生活習慣のポイントになります。また院長の YouTube でも睡眠について詳しく解説していますので、ぜひご覧ください。これを機会に睡眠について振り返ってみてはいかがでしょうか。

<知識で寿命を延ばすのク/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について情報発信しております。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♪

<Youtube 公開収録(7月)>:7月8日(土)、14～16時の予定で公開収録を行います。今回のテーマは「むくみ(浮腫)の原因と対処法(仮)」です。場所はクリニックの待合室で、スライドを使用した講義形式で行います。講義終わりに質問も可能です。定員10名で行いますので、観覧ご希望の方はスタッフまでお申し付けください。

