



【あおぞら】

Vol.27 2023.7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

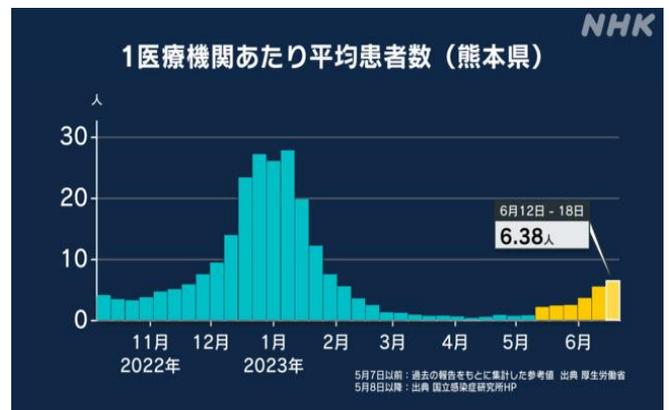
お間違えの無いようお願い致します

<休診日のお知らせ>:現在決まっている休診日の日程です。

9月30日AM(土)・11月2日AM(木)←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>:ようやく梅雨らしい様相を呈してきたと思えば大雨となり、天気予報も当てにならない今日この頃ですが、皆様体調は維持できておりますでしょうか?新型コロナウイルスはまた感染者数が増加し第9波となっております。沖縄県では急激な感染者の増加から再度医療ひっ迫が起こっているようです。ところで、先日新型コロナ感染症の勉強会に参加してまいりましたが、その中で特に重要なことをふたつ報告させていただきます。



ひとつはコロナワクチンについてです。

現在接種が行われている2価ワクチンはBA系のオミクロン株に対しては長期にわたって重症化予防効果がありますが、**今流行中のXBBに対しては3か月程度でその効果が切れるようです。**ですので、肺気腫(タバコ肺)をお持ちの方、がん・リウマチ治療等で免疫力が低下している方、コントロール不良の糖尿病をお持ちの方、動脈硬化が進行している方はワクチンを接種することをお勧めいたします。もちろんこれまでのワクチン接種で副反応が強かった方や、接種に対する不安が強い方に対してまでお勧めするものではありません。

ふたつめは、**コロナ感染症は後遺症として動脈硬化を進行させる**ことがわかって参りました。確かにインフルエンザと同等の重症化・死亡率になってきておりますが、コロナはその特性上、多臓器に影響を及ぼし、**その後遺症として心筋梗塞や脳梗塞**

になりやすいそうです。コロナになった高齢者がすぐに重症化して亡くなるのではなく、2週～1か月後に亡くなる方が多いのは、そういった疾患を合併した可能性が高いのではないかと思います。ですので、動脈硬化が進行している方や脳梗塞・心筋梗塞の病歴がある方は、症状が軽くてワクチンをしっかり打っていたとしても後遺症の予防の観点から抗ウイルス薬による治療を行うことをお勧めいたします。

次に**今月10日(月)～22日(土)までYMCAより医療秘書を目指している学生さんが実習生として参加されます**。午前中は医療クラーク業務を行いますので診察中に1名スタッフが増えます。また、午後は受付業務に従事して頂く予定となっております。当院スタッフが遅滞の無いようフォローいたしますので、暖かい眼で見守っていただけると助かります。よろしくお願い致します

<Ns 通信:紫外線!!肌の老化が進みます!!>

暑い夏がやってきました。年々暑さが増しているように感じる今日この頃、皆さんが気になるのは紫外線ではないでしょうか?長年にわたり紫外線を浴びることで肌の老化が進行していきます。そこで、知っておくと便利な情報を(☺>◡<☹)。♡お届けしようと思います。日焼け止めクリームに表示してあるSPFやPAの意味をご存知でしょうか?

SPF(UVB)*表皮を刺激します。シミ・そばかす・皮膚がんに関係します。

PA(UVA)*真皮を刺激します。しわ・たるみに関係します。

例えばSPF50PA++++ SPFの"1"とは、20分間日焼けを遅らせる指数です。SPF50とすると50×20分=1000分(16時間)の日焼けを遅らせることが出来るという意味です。なので、ご自分の活動に合わせて、数値を選ぶと良いですよ。しかし、汗などで効果が半減したりするので、2.3時間おきにこまめに塗ることをお勧めします。ちなみにPA+数は、(+)**効果がある**(++)**効果はかなりある**(+++)**効果が非常にある**(++++)**効果が極めて高い**を表しています。皆さんも是非アンチエイジングを心がけて、いつまでも見た目も内臓も若々しくいたいですね。

しのクリ医学講座でも、アンチエイジングについての動画(不老不死の研究)がアップされていますので、是非ご覧くださいね。

<**知識で寿命を延ばすしのクリ医学講座**>: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。右下のQRコードより視聴できますのでぜひご覧ください。7月は**「むくみ(浮腫)」に関する動画**を予定しております。むくみで悩んでいる方は非常に多いと思いますが、その原因や対処法について解説いたします。中旬にアップロード予定ですのでぜひご視聴ください。

「いいね」「チャンネル登録」もして頂けると励みになります♪

