



【あおぞら】

Vol.28 2023.8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>:ついに熱い夏がやって参りましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。コロナに関する話題は聞き飽きたかと思いますが、現在第9波の真っただ中であり少し現状の紹介をさせていただきます。今はこれまでの全数把握と違い、指定された医療機関のみに報告の義務がある「定点把握」に切り替わっております。ですので、感染者数の把握は以前より精度は落ちますが、第8波までのデータも定点把握に置き換えれば比較は可能です。右のデータがそれになりますが、7/23時点では第8波に迫る勢いで感染者数が増加しております。



また、今年はいまだにインフルエンザも流行しております。原因としては、亜熱帯地域の国では気温の変化が乏しく1年中インフルエンザの感染が持続いたします。そのような国からの渡航者が急激に増えたことが一因と考えます。また、以前はGWが過ぎるとまずインフルエンザの検査は行いませんでした。しかし、今年はコロナの影響もあり検査をする機会が増えたため、これまで隠れて流行していたインフルエンザが見えているという可能性もあると思います。いずれにしてもコロナが流行中ですので、手指消毒はこれまでと変わらず徹底することをお勧めします(最近消毒を撤去した店舗が増えてきたのは残念ですが...)。

直接診療とは関係ありませんが、8/30に「熊本二次骨折予防連携研究会」という場で骨粗鬆症に関して講演する機会を頂きました。熊本大学整形外科教授が座長を務め、自分以外の演者は何れも大病院の整形外科部長や院長といった面々ですが、その中に他県出身の開業3年目で、特に学会発表などの実績の無い自分が指名をされました。座長の「内科医の視点で発表してもらいたい」という意向が強く私に声がかかったようです。何が言いたいかと申しますと、熊本県もそうですが、**全国的に見ても骨粗鬆症診療を積極的に行っている内科医がいかに少ないか**を表しているのではないかとこの事です。皆さん脳梗塞や心筋梗塞になりたくなくて血圧や糖尿病に一生懸命になるのに、なぜ寝たきり原因第4位の骨粗鬆症は骨折するまで放置するのでしょうか？答えは①骨粗鬆症の重要性を知る人が少ないこと②骨粗鬆症は整形外科医が治療するという固定概念があるため、骨折するまで受診しないことが主な原因と考えます。ですので、今回骨粗鬆症は「かかりつけ医」が骨折を起こす前に積極的に関与すべきだという事を強く訴えたいと思います。

<Ns 通信:梅雨も終わり夏本番!!こんな時に注意したいのが熱中症!!>

暑い日が続いていますね。この時期に気を付けたいのが**熱中症**です。熱中症では、気温や湿度が高い環境下で体温調整がうまくいかず、軽度な場合、めまい、倦怠感、気分不良、重くなるにつれて、嘔気・嘔吐、意識障害などをきたすことがあります。熱中症対策として、室内で過ごすときはエアコン、扇風機の使用、こまめに経口補水液を補給することが重要です。気温が高い日には外出を控えることも大切です。経口補水液は自宅でも簡単に作ることができます。

例)水1L+塩 3g(小さじ 1/2)+砂糖 40g(大さじ 4 1/2)+レモン 50g

※砂糖の代わりにハチミツ、レモンの代わりにポッカレモンやオレンジでも OK!
重要なのは水と塩分の割合です。

熱中症患者の約半数は 65 歳以上の高齢者です。高齢者は我慢するというより、暑さを感じにくいことが原因です。また、お年寄りになると水を飲みづらくなるため元々水分が含まれているフルーツや野菜を摂取すると無理がないですよ。生野菜は食べづらいという事であれば、漬物にして常備しておくのも OK!!袋にきゅうり、戻したワカメ、トマト、塩麴、お酢でもみ込んでおくだけで即席漬物が出来ます。海藻を入れることでむくみをとってくれるカリウムも取れますし、塩麴は発酵調味料なので腸を綺麗にする効果もあります。ぜひお試しください。

<知識で寿命を延ばすしのり医学講座>:

[しのりチャンネル]

