



【あおぞら】

Vol. 2023.9 月

篠崎内科クリニック

次回休診日：9月30日(土)、11月2日(木)

※10月29(日)休日当番医の代休です
誠に勝手ながら半日営業の木曜・土曜を
今回は代休とさせていただきます
お間違えの無いようお願い致します

<休診日のお知らせ>：その他現在決まっている休診日の日程です。
2023年1月31日(火) (1月29日 当番医の代休)

<今月のトピックス>：祝3周年♪私事ではありますが、9/1をもちまして当院はめでたく3周年を迎えることができました。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します**」をコンセプトに頑張って参りました。オーダーメイド治療はひとりひとりの状況に合わせて目標値を設定し、それが正しかったかどうかを定期的な検査で確認するため、当院では漫然と薬を処方されるという事はありません。また、かかりつけ医として内科疾患に限らず診療を行ってまいりました。加えて医療の総合案内役としての役目もありますので、必要に応じて専門医療機関に紹介やご案内をいたしております。時には患者さんから処方の希望があっても高度専門領域の内容に関してはお断りすることもございます。このように当院は「**何でも相談できて健康寿命が延ばせるクリニック**」として精進し、それを皆様に評価して頂いた結果無事に3周年を迎えることができたと思っております。これからも何卒宜しくお願い致します。

新型コロナウイルス感染症に関しましては、第9波は8波に匹敵するほどの感染者数の増加がありました。ようやく減少に転じてきているようです。お盆後に急激に増えることもあまりなかったようです。また、当院でも最近では発熱・風邪症状自体訴える方が減少傾向にあります。9月20日からはコロナワクチンの秋接種が開始されます。今回のコロナワクチンは現在流行中のオミクロン XBB 株になります。従来型の BA 系統のワクチンは XBB に対し発症抑制効果はほとんどありませんし、重症化予防効果も数か月で減弱してしまうようですので、あくまで個人の判断にはなりますが、これまであまりワクチンを打っていない方も前向きに検討してもいいのではと思います。

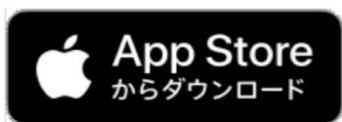


また、現在アメリカやイギリスでは EG.5 (通称: エリス) という株が流行しているようです。オミクロン株の派生型であり重症化率もこれまでと比較し悪くはありませんので、それほど心配する必要は無いと思いますが、今後日本に上陸・流行することが予想されますし、今まで感染した既往がある方も **再度感染する可能性があります**ので今後の状況に注視していきたいと思えます。

最近のトピックスではありませんが、院内滞在短縮のため「CLINICS (クリニック)」というアプリを再度紹介いたします。このアプリを使用すると「Web 予約」「オンライン診療」、そして「**アプリでの医療費支払い**」が可能になります。全ての機能を使うためにはアプリダウンロード後、保険証とクレジットカードの登録が必要になりますが、基本的には初回のみです。**待ち時間が短縮され、診察後の会計待ちも無い**ため利用している方からは「使う前には戻れない」と大変ご好評いただいております。ぜひご利用ください。

iOS版

Andorid版



<Ns 通信:9 月病に要注意!! 9 月病が引き起こす睡眠障害! >

まだまだ暑い日が続いていますが5月病ならぬ **9月病**という言葉をご存知でしょうか? 8月の高温・多湿の気候が体にストレスとなり体力が低下します。また9月頃の気候の変化(季節の変わり目で気温が下がる・日照時間が短くなる)など一般的には夏バテとも呼ばれますが、**9月病の場合は心の不調を伴うのが特徴**です。

例えば以下のような症状があります。

<体の不調>だるくて疲労感がある、頭重感、眩暈、肩こり、食欲低下、睡眠障害

<心の不調>無気力、不安感、焦り、気分の落ち込み、イライラ感、集中力がない等があります。**特に睡眠障害は生活習慣病のリスクや悪化につながります。**慢性的な睡眠障害が影響する生活習慣病として《**肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常**》などがあり、ホルモンバランスや自律神経のバランスにも影響を及ぼすことが知られています。当院では薬を使用しない治療方法として**睡眠障害対処の12の指針**というものを説明しております。睡眠の質を高めるための睡眠習慣を正すことでリスク軽減につながられると思います。もし症状がある方、気になる方がいましたらいつでも ご相談ください！！