



【あおぞら】

Vol.2024.1月



篠崎内科クリニック

次回休診日

1月23日（火）

お間違えのないようお願い致します

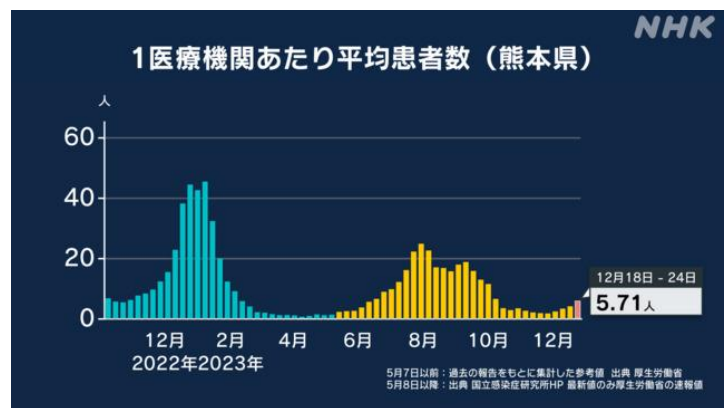
<今月のトピックス>：皆様明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。今年のお正月は石川の地震や飛行機事故で大変な幕開けとなりました。個人的にも元旦早々ぎっくり腰になり、痛みと共に幕開けをした年になりました。しかし今年**は辰年**ですので**飛躍の年**にできるよう精進して参ります。

本年最初のトピックスとしましては、**1月より西村英里子さんが受付スタッフとして入職されました**。今回医療の現場で働くのは初めてになりますので、わからないことも多々あり不便をおかけするかもしれませんが、いつもニコニコ笑顔で明るく、朗らかで優しい雰囲気纏っておりますので何かお困りごとがあっても親身に対応してくれると思います。ぜひ暖かい眼で見守っていただけると幸いです。

熊本県の現在の感染症状況ですが、インフルエンザに関しましては12月中旬以降12/24にかけては2週連続で減少傾向にありました。直近の情報はお正月を挟んだ関係で報告として挙がっていませんでした。

新型コロナに関しましては微増ではありますが再度増加傾向に転じております。

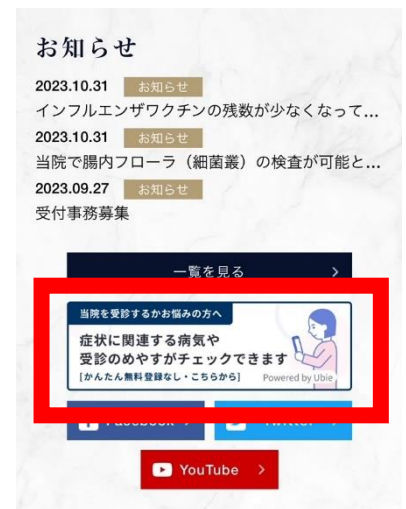
ウイルスは感染部位が重なる場合（インフルエンザ・コロナ共に上気道に感染）、基本的には勢力争いを行い1種が大流行を起こすというのがこれまでの常でした。これらの条件を踏まえると、今冬は再度新型コロナがインフルエンザを上回ってくる可能性が高いと個人的には考えております。**いずれにしても年末年始に大勢の方が交わること、気温の低下により抵抗力が落ちることより、年明けは一気に感染症が拡大します**。コロナとインフルエン



ザが同時に大流行するとは考えにくいですが、どちらか一方は再度流行すると思われま

また、時々これらのような勘違いをされている方がいらっしゃいます。「高熱が 無いからインフルエンザ・コロナじゃない」や「いつもの頭痛・咳だからインフルエンザ・コロナじゃない」等です。自分自身そうでしたが、インフルエンザの時は初日に 38 度の熱が出たのみでしたし、コロナの時は声がれ以外の症状は何もありませんでした。「いつもの頭痛や咳」にしても、その症状が出るきっかけにインフルエンザやコロナが関わっている事も多々あります。ですので、感染を拡大させないためにも検査をせずに自己診断をするのは極力控えた方が良くかと考えます。

当院では以前より診療の効率化、待ち時間対策のため様々なシステムを取り入れております。そのひとつが先月号でも紹介した **AI 問診** になりますが、先月末から AI 問診と電子カルテが連携するようになりましたのでさらに利便性がアップしました。今月中には Web 予約システムに AI 問診が組み込まれる予定にもなっております。**右のスマホ画面の赤枠の所から入力**できますので、何か症状があつてお困りの方も、定期通院の方で症状に変化が無い方も、**待ち時間の間に事前問診として入力して頂けると大変助かります。**



<スマホ HP 画面>

<Ns 通信:「冷え性」と「低体温」の違いについて>

現代人の冷えの原因は基礎代謝の低下・食生活・過度な緊張やストレス・睡眠不足・自律神経の乱れなど多岐にわたります。「冷えは万病の元」と言われるように体や心の不調と冷えが結びついていると考えられています。似ているようで大きく異なる「**冷え性**」と「**低体温**」の違いについてご紹介します。

『**冷え性**』: 人が寒さを感じない程の温度環境で手足などが冷えることを指し必ずしも体温が低い、触ると冷たいというわけではありません。

(原因) 血流の悪化や不規則な食事による基礎代謝の低下、自律神経の乱れ

(症状) 手足の冷え、肩こり、関節痛、不眠、便秘、下痢など

『**低体温**』: 代謝によって発生する熱と体からにげていく熱のバランスが崩れ、深部体温が 35 度以下まで低くなることを指します。

(原因) 寒い場所で長時間過ごす、冷たい水につかる

(症状) 激しい震え、意識障害、錯乱の出現など

日々の生活習慣と冷え性は大きく関わっています。

冷えを防ぐ為のポイントをご紹介します！！

- ・ 運動習慣を身に付ける (ストレッチ、積極的に階段を利用する)
- ・ ストレスをためない (十分な睡眠と休息の時間を確保する)

- ・ 起床時に白湯をのむ (内側から体を温める)
 - ・ 半身浴をする (40度前後のお湯に15~20分つかる)
 - ・ きちんと朝食を食べる (体温は起床時がいちばん低いため) などがあります。
- まだまだ寒い日が続きますのでぜひチェックしてみてください！！