



【あおぞら】

Vol.44 2024



篠崎内科クリニック

次回休診日:12月20日(金)

※12月19日(木)は午後も診療いたします
お間違えのな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。

2024年12月29日(日)～2025年1月3日(金) (年末休暇)

2025年1月14日(火) (1月12日 当番医の代休)

<今月のピックアップ>:冬が本格化して参りましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。まずは最近の感染症の傾向ですが、インフルエンザが多少増えている印象です。コロナも時々陽性になる方がいらっしゃいますが、肌感覚としてはインフル:コロナ=3:1といったところでしょうか。年末年始になると多くの人が帰省や旅行で交わるため感染症が一気に広まりますが**今年はひとまずインフルエンザが先に流行するのではないかと思います**。ちなみに**インフルエンザもコロナも普通の風邪も症状では全く見分けがつかせません**。時々「熱が出ないからインフルじゃない」という方がいらっしゃいますが、症状の出方はその時の体調・免疫力次第ですので**「〇〇の症状が無いから××じゃない」という決めつけはしない**ようお願い致します。検査をする以外に見分ける方法はありません。

以前ここの紙面で**「公式LINE」**を作成した旨を告知しておりましたが、現在までに診察券との連携ができていないため有効に活用できておりませんでした。まだ診察券として利用することはできませんが、しばらくは**当院からの情報発信の場として有効利用して参りたいと思います**。具体的には、月初めに「今月の休診日」をお知らせする、ワクチンの残りが少なくなった際にお知らせする、台風や院長の体調不良などで休診や薬のみの対応とする場合に緊急でお知らせする などです。**来院したけどお休みだったという事をできるだけ避けるためにもぜひ公式LINEへの登録をお願いいたします**。配信はなるべく月1～3回に抑えて皆様の邪魔にはしていこうと思っております。



【公式LINE】

冬になると発熱外来が増えるため内科はどこも患者さんが増えて参ります。そうなるとう必然的に待ち時間も増えてしまうため今回は**当院での診察の順番**に関して説明させていただきます。来院してから帰宅するまでに、**来院→受付→問診・(検査)→診察→会計→帰宅**という流れになります。患者さんによって予約をしていたり、検査

があったり状況が違いますが、基本的に準備が整った（検査結果が出揃った）順番で診察を行っております。当院では時間短縮のための様々なシステムを利用しておりますが、Web予約は受付をスキップ、事前問診では問診を、アプリでのクレカ払いで会計をスキップできます（すべて利用すると20~30分ほど削減できます）。また「薬のみ」の場合は体調不良・相談が無いことも前提になるため、来院後数分で診察終了となることも珍しくありません。Web予約の方を最優先にすることも考慮しましたが、全ての方が利用可能なシステムではなく、デジタルに疎い方が置いて行かれてしまうため当院では上記のようなルールとさせて頂いております。ご理解のほどよろしく願いいたします。

《Ns 通信:冬こそ注意!!かくれ脱水!》

「原因はよくわからないけど、なんとなく頭が痛い」「胃もたれが、、、」こうした冬場の体調不良は、実はかくれ脱水によるものかもしれません。

暑さで汗をかくことがなく、喉もあまり乾かないからと水分補給を怠ると、脱水症状に至ることがあります。秋から冬にかけては乾燥が原因で体液が不足しやすくなります。体液は汗や尿以外に、皮膚からの水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向にあります。また、暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的に摂らない人も多くないがちです。知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚症状がないまま脱水状態に陥ることを「かくれ脱水」と言います。

脱水症は脳、消化器、筋肉の3か所で起りやすいです。

- 【脳】:頭痛・集中力の低下・日中の強い眠気
- 【消化器】:食欲不振・腹部の負荷間・胃もたれ
- 【筋肉】:体に力が入りにくい・筋肉痛・足が攣る 症状です。

こまめな水分補給と室内の乾燥対策で脱水を防ぎましょう。水分補給には個人差がありますが1日1.5ℓ程度を目安に2~3時間おきに水分を摂取することを心がけましょう。血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。そうすると脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まります。

また入浴後や飲酒後なども体液が失われ、脱水を起こしやすい状態にあります。入浴後にフラフラしたり、二日酔いで頭が痛くなったりしている時は水分不足の可能性大です。しっかり水分補給する

冬の「隠れ脱水」



脱水チェック

- ✓食欲がない
- ✓口の中や唇の乾燥
- ✓痰が絡んだ咳がある
- ✓活動性の低下、なんとなく元気がない
- ✓わきの下などの皮膚が乾燥している
- ✓微熱（高齢者は平熱が低いので注意。普通の平熱と比較）
- ✓手の甲の皮膚を持ちあげて放すと、すぐに戻らずシワができたままになる←やってみましょう!!



事が大切です。水分補給と同時に、乾燥から身を守り、水分の蒸発を防ぐ事も今の時期は大切です。加湿器などを使用し、乾燥から身を守りましょう。