



篠崎内科クリニック

次回休診日

4月23日（火）

お間違えのないようお願い致します

<今月のピックアップ> : ロシアのウクライナ侵攻が始まって2年以上経過し、世界情勢は不安定さを隠せない状態が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

まず今月の感染症状況ですが、2/19~25は前月同時期と比較するとインフルエンザは同程度ですが、新型コロナは半分近くに減少しております。感染性胃腸炎も減少傾向にあるようです。実際当院を受診する方も2月下旬からは相当数減っている印象です。

【報告数の多い疾患】 2/19~2/25

※地区別：定点当たりの報告数が多い地域を順に記載

	疾患名	今週	前週	地区別			年齢別		
				1	2	3			
①	インフルエンザ	1,711件	2,393件	有明	菊池	宇城	10-14歳	463件	27.1%
②	新型コロナウイルス感染症(COVID-19)	621件	761件	阿蘇	有明	宇城	20-29歳	64件	10.3%
							40-49歳	64件	10.3%
③	感染性胃腸炎	314件	345件	有明	菊池	宇城	10-14歳	48件	15.3%

恐らくインフルエンザはこのまま下火になっていくと思いますが、新型コロナは季節問わずに流行しますので、インフルエンザが少なくなるとコロナが増えてくる可能性もあるかと思います。コロナ禍以降は冬だけ感染症に気を付ければよいという時代は終わったのかもしれませんが。

【肥満治療薬が2剤発売】2/22に医療機関で処方される「ウゴービ」、4/8に薬局で購入できる「アライ」が販売開始となります。早速何名かの方に質問を受けましたのでここで少し解説させていただきます。

① ウゴービ：週1回打つ自己注射です。処方条件としてはBMI（身長cm÷体重kgの2乗）が35以上、もしくは27以上で肥満に関連する健康異常を2つ以上有する（高血圧・糖尿病・脂質異常症・睡眠時無呼吸症候群な



ど)となって おります。元々は糖尿病治療薬のオゼンピックという注射で、中身は全くの同じものですが、肥満治療用にオゼンピックよりも高容量を投与することが可能と なっております(上限はウゴビーが2.4mg、オゼンピックは1.0mg)。あくまで 注射ですので、病院を受診して医師から処方してもらい必要があります。ただし、最近同系統の糖尿病用内服薬であるリベルサスが美容外科等で適応外使用をされていることもあり、乱用を避けるため現在処方できる医療機関は熊本大学 病院に限定されております。いずれは宇城総合病院でも処方可能となる予定 ですが、いつになるかは未定です。主な副作用は胃もたれ・便秘等の胃腸症状が起こりやすい薬です。

- ② アライ：大正製薬が開発した内服薬で、薬剤師がいる薬局で購入可能です。購入のための条件があり、18歳以上の成人であること、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上、3か月以上の食事運動療法で改善が乏しいこと、となつて おります。この薬は食事中の脂肪分の25%を便中に排泄する(体内に吸収しない)ことで体重減少効果を期待する ものです。副作用としては、便に脂肪分が多く含まれるため軟便になったり、放屁(おなら)をした際に便がちょい漏れしてしまう可能性があるようです。



いずれの薬も久しぶりに開発された肥満症治療薬であり、体重減少で色々な問題が解決される可能性もありますので、興味がある方はいつでもお尋ねください。適応がある方には大学病院に紹介することも可能です。

<Ns 通信: ✨季節の変わり目に気をつけよう✨>

季節の変わり目は気温の変化が大きく自律神経のバランスが乱れがち・体調も崩しやすくなります。この季節は睡眠の質も悪くなったり・・・朝日が差し込む時間も早くない眠りが浅くないやすく、夜の時間が短くなるとメラトニン分泌量が減り寝つきを妨げて睡眠の質を下げてしまう要因になります。なので以下のポイントで質の良い睡眠を手に入れましょう!

- ① 運動習慣を持つ: 1日20分程度のウォーキング(スロージョギングも是非! [しのクリ医学講座 youtube](#) をご覧ください)や、10分程度の運動・ストレッチなど無理のない運動を取り入れましょう。



- ② 光を浴びる: 光には体内時計を働きがあり、起床したら自然な光を部屋の中に取り込むようにしましょう。夜間の入眠を促します。
- ③ 入浴でおやすみモードに切り替える: 入浴するとリラックスし体がおやすみモードに切り替わります。38℃~40℃くらいのお湯に浸かり、長湯は控えましょう。

紫外線対策もして気持ちいい空の下でまったく気持ちのいい散歩♪♪~♪😊

自律神経を整えて幸せホルモン分泌しましょう💓