



【あおぞら】

Vol.2024.6月

篠崎内科クリニック



次回休診日

7月13日(土)～16日(火)

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。

8月19日(月)・20日(火) ※お盆休み (8月13～15日は通常通り診療)

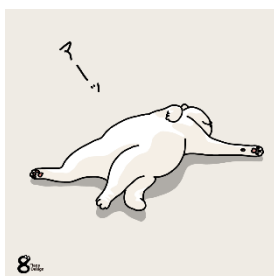
10月18日(金) ※10月17日(木) は午後も診療いたします

10月22日(火) (10月20日 当番医の代休)

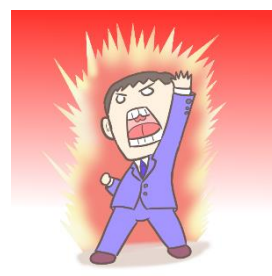
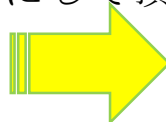
12月20日(金) ※12月19日(木) は午後も診療いたします

2025年1月14日(火) (1月12日 当番医の代休)

<今月のトピックス> : そろそろ梅雨の足音が迫って参りましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。今回も最初のトピックスは診療報酬改定 2024 について説明させていただきます。内科的に大きく関わるころとしましては、糖尿病・高血圧・脂質異常症の生活習慣病3大疾患がある方の多くは療養計画書というものが発生します(その他の疾患との兼ね合いで発生しない方もいらっしゃいます)。計画書の目的は**患者さん自身に現在の治療の目標値をしっかりと把握して頂くこと、目標を認識することで生活習慣の改善に対するモチベーションを上げてもらうこと、特に重視すべき 生活上の改善点を知っていただくこと**にあります。恐らく国としては医療費を下げる為に、これまでの「とにかく薬で数値を下げる」という風潮を打開し、少しでも患者さん自身の努力によって「薬に頼らず数値を下げる」ことが目的ではないかと推察いたします。患者さんの中にはご自身の数値や目標値をあまり把握されていない方もいらっしゃいますが、特にコントロールが悪い方に多い傾向にあるように思います。当院も**「必要最小限の薬で最大の効果をあげる」**ことを基本方針としておりますので、今回の



改定をきっかり
助にして頂け



けにご自身の現
ればと考えます。

【療養計画書：一部抜粋】

ねらい:検査結果を理解できること・自分の生活上の問題点を抽出し、目標を設定できること	
【目標】	<input type="checkbox"/> 体重:() kg <input type="checkbox"/> BMI:() <input type="checkbox"/> 収縮期/拡張期血圧(130/80 mmHg) <input type="checkbox"/> HbA1c:() %
【目標】	【①達成目標】:患者と相談した目標 ()
	【②行動目標】:患者と相談した目標 ()
【重点を置く領域と】	<input type="checkbox"/> 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす <input type="checkbox"/> 外食の際の注意事項() <input type="checkbox"/> 油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす <input type="checkbox"/> その他()
	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 節酒:[減らす(種類・量:)を週 ()回] <input type="checkbox"/> 間食:[減らす(種類・量:)を週 ()回] <input type="checkbox"/> 食べ方:() <input type="checkbox"/> 食事時間:朝食、昼食、夕食を規則正しくとる
	<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 運動処方:種類(ウォーキング・) 時間(30分以上・)、頻度() 強度()

これまでの動脈硬化検査や遺伝的リスクを考慮した目標値

日常生活での改善点

また現在制度変更に伴い、計画書の作成・説明・電子カルテへの取り込み等の業務が新たに発生しているため**今までより診療に時間を要しております**。一度作成・署名を頂いた方は二度目以降には簡略化されますが、現在全ての患者さんが初回になりますのでどうしても待ち時間が長くなってしまっております。ご理解ご協力のほど宜しくお願い致します。

<Ns 通信:梅雨になると増える食中毒>

この時期になると心配なのが食中毒です。食中毒は年間を通して発生していますが、**特にこの梅雨から夏場(6月~8月)にかけて多く発生しています**。

梅雨時期に発生する食中毒の原因は「細菌」です。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始めます。また細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時期に、細菌による食中毒が増えます。食中毒の代表的な症状は、**腹痛・下痢・嘔吐などの胃腸障害や発熱、大腸の粘膜がただれ、血便がみられることがあります**。症状だけではウイルス性の感染性胃腸炎との区別が困難ですが、症状に重症感があるところがやや異なります。

また、発症時間は細菌の種類や量によって異なります。食中毒を予防する

ために、①細菌を食べ物に「付けない（清潔・洗浄）」、②食べ物に付着した菌を「増やさない（迅速・冷却）」、③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける（加熱・殺菌）」の3原則を守りましょう。

食中毒を起こし激しい下痢の症状がある場合は、脱水症状を起こすことがあるので、まずは湯さまし・常温の水・経口補水液などの水分をとりましょう。そして速やかに医療機関を受診しましょう。