



【あおぞら】

Vol.2024.7



篠崎内科クリニック

次回休診日(お盆休み)

8月19日(月)20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。

9月14日(土) ※院長学会出席

9月25日(水) ※会議出席のため15:30受付終了

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)

<今月のピックアップ>: 今年はだいぶ梅雨が短かったように感じた今日この頃ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。今回も最初はまだ6月の診療報酬改定で始まった療養計画書(以降「計画書」)についてお話させていただきます。計画書は糖尿病・高血圧・脂質異常症の3つのいわゆる「生活習慣病」で通院されている方が対象となります。計画書にはその方々の疾患目標値を記載し、どのような点に注意して生活することが望ましいかをチェックしてお渡しいたします。正直運用当初は「面倒な書類が増えただけ」だと思っておりましたが、本院の場合疾患ごとの画一的な目標はなく、その方の動脈硬化の程度、遺伝的背景、リスク因子の数、年齢、社会的背景などを考慮し個人に合わせた目標値を設定して治療を行うという「オーダーメイド治療」(現代風に言うなれば「パーソナライズ医療」)を提供しております。そのためしっかりと文書で目標値を提示する事は皆さんと認識を一致させることができる非常に良い機会だと考えております。目標値・現在の数値、その差を理解して日常生活に取り組むのと、なんとなく高かったから頑張ろうというのではモチベーションに差が出るように思います。先日とある方から「今回の診療報酬の改定は無意味だ。元に戻すべきだ」といった内容の文書が送られてきましたが、きちんと検査もせず、背景も考えず全員が同じ数値を目標として治療されているような医療機関にとっては無駄な労力を強いられているだけかもしれませんが、「まともな医療」

を提供しているクリニックにとっては必ずしも無駄ではないと考えます。皆さん「病気」と「健康」の関係について考えたことはありますか？よく勘違いをされていることがあります「健康でない状態が病気」「病気でない状態が健康」ではありません。健康と病気の間には「未病」という状態があります。高血圧や糖尿病も体調は悪くないのに数値が悪いので治療をする。これもある意味未病かもしれません。ちなみに体調が悪いのに検査をしても何も異常がないというのは診断がつかないだけであって病気の状態だと思えます。何が言いたいかと言いますと、**医師と言うのは病気の状態まで悪くなった人を極力病気でない状態に戻すのが役割で、「健康維持のための知識」はほぼ皆無と言っても過言ではありません**。多くの医師が健康食品・サプリメントに対して否定的な意見を言うのは医学的知識の範囲外だからです。もちろんそのような商品は医薬品と違いしっかりとしたデータが無いため責任を持った意見が言えないのもあります。ちなみに医学教育に「健康」といった教科はありません。当院では「**予防医学**」を実践しておりますが、厳密に言えば**病気を初期状態で発見し大病に発展させないことを目的**としております。紙面の枠が無いので詳細は今後に期待して頂ければと思いますが、現時点で自信を持ってお勧めできる健康維持の方法は「**運動**」と「**腸活**」です。**40代までの運動習慣の有無で将来の医療費が倍違うそうです。実質数百万円変わってきます**。今後の「あおぞら」に こうご期待♪

<Ns 通信:年々猛暑が続く☀️💧をかくメリット&デメリット>

メリット

体温調整: 体温を逃して熱中症を予防する→**こまめに水分と塩分を摂りましょう。**
肌の保護: 肌の乾燥やバリア機能の低下を防ぐ効果があります。**抗菌・除菌効果があり皮膚トラブル防止にもなります。→UV ケアも忘れずこまめに塗りなおしましょう。**
新陳代謝の向上: 汗をかくことで体温が上がると新陳代謝が向上して肌のターンオーバーが整えられます。古い角質が適度に剥がれ落ち、美肌効果が期待できます。
デトックス: 老廃物や余計な水分を排出することで免疫力や体力向上、ストレス解消効果も期待できます。

デメリット

かゆみやあせもや体臭: これらのデメリットは入浴や清拭によって汗を放置しない事で対策が可能です。また、汗には**良い汗と悪い汗**があります。良い汗にするには**たくさん汗をかいて汗腺を鍛えることが大切です**。良い汗は小粒でサラサラしていますが、悪い汗は大粒でベタベタしています。これは汗の成分濃度に関係しており、汗をかく習慣があまりないと汗腺の過機能が衰え、ミネラルも一緒に汗の中へ出て濃度が濃くなります。濃度の濃い汗は蒸発しにくいので本来の体温調節も出来ません。暑いからと運動をせずにいるのも体調に影響してしまいますので、無理のない程度の運動をしてバテない身体づくりをしましょう。

※手汗・わき汗が気になる方は外用薬がありますので是非ご相談ください♡