



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)

(8/13~15は通常通り診療いたします)

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。

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>:今年の夏は10年に1度の猛暑になると言われておりますが、皆様暑さに負けず過ごされていますでしょうか。さて、最初の話題になりますが、今年も昨年同様新型コロナウイルスが夏に流行しております。これは新型コロナウイルスが暑さに強く季節を問わずに流行できるからだと思えます。ウイルスによる感染症はウイルス同士が勢力争いをするため昨シーズンの冬はどちらかというとインフルエンザの方が流行し、それ以前の数年間はコロナの猛威によりインフルエンザは見る影もありませんでした。このように何か目立ったウイルスが流行するとその他のウイルスは増殖が抑えられてしまいます。しかし、インフルエンザや腸炎を起こすノロウイルス等は暑さに弱いため夏に流行する感染症は多くありませんでしたが、**新型コロナウイルスは熱に強い**ため1年を通していつでも流行する可能性があります。特にここ数年は競合他社のいない夏に流行する傾向があるように思えます。**熱中症対策でエアコンを使用することは推奨されますが、湯冷めや寝冷えには十分お気を付けください。**

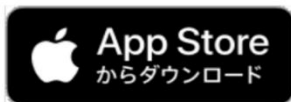
また今後はインフルエンザとコロナワクチンの年1回定期接種がスタンダードとなりそうです(議論・意見は色々あると思えます)。例年10月ごろよりインフルエンザの予防接種が開始となりますが、コロナワクチンは3社(ファイザー・モデルナ・第一三共)から提供されるため、ワクチンに関してどのように運用していくかま

だ定まっております。来年度からはインフル・コロナ混合ワクチンが出荷される予定なので、管理はもっと簡単になるとは思いますが、ワクチンの打ち間違いを起こさないためにも現時点では情報不足ですので、また詳細が分かり次第報告させていただきます。

次に、最近患者さんの数が非常に増えております。皆様に高く評価され選んでいただいている事を大変うれしく思う一方で、丁寧に診察することをコンセプトとしている当院では徐々に待ち時間が長くなってきております。そこで、これまで何度か紹介させて頂きましたが「**クリニクス**」による**Web予約**と「**AI問診**」を利用し、**診療前後の時間削減にご協力いただけるとお互いにとってメリット**になると思います。具体的には、スマホで「クリニクス」アプリをダウンロードし、会員・クレジットカードの登録を行います。その後アプリからWeb予約を行い、予約完了後に「問診に進む」を選択して入力します。すると**来院後の問診と会計が不要となる**ため、**来院から診察、診察後の会計待ちの時間が大きく削減され、利用した本人だけでなく、他の患者さんも院内滞在時間が少なくなり、多くの方がメリットを享受できます**。ぜひご利用お願いいたします。

iOS版

Andorid版

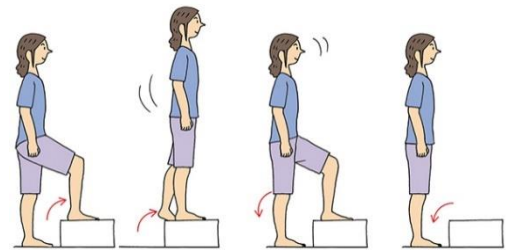


<Ns 通信: 外は暑く運動するのが億劫...そんな時に室内で出来る有酸素運動>

室内・自宅でできる有酸素運動の主なメリット

・雨の日でも出来る ・空き時間を使える ・ながら運動も有効です

【踏み台昇降】ただ、その場で足踏みをするよりも段差があることで負担が掛かるため、**消費カロリー一量も増え、ダイエット効果も期待できます！！**自宅の階段の**一番下の段**（転落防止のため）を使用して片足1分ずつから開始してみてください。



【スクワット】スクワットは基本的には、筋トレ（無酸素運動）の一種ですが、負担を調整する事で有酸素運動にもなり得る運動です。例えば、負担を軽くするために**中腰程度の深さで行う「ハーフスクワット」**や、両足を広めに開き、**ゆっくりと時間をかけて行う「スロースクワット」**なら有酸素運動の効果を得ることも可能です。

【エア自転車こぎ】寝転がった状態で両足をあげ、空中で自転車をこぐような動作を行う有酸素運動です。太ももやふくらはぎなど足の筋肉を鍛えるトレーニングにも

なり、基礎代謝や心肺機能の向上、脂肪燃焼などの効果が期待できます。寝ながらできるので自宅でテレビや動画を見ながら行うのもいいでしょう。

有酸素運動による脂肪燃焼効果が高まるのは、運動開始してから20分後だといわれています。毎日30分程度の継続を目標にすると良いと思います。1日10分の有酸素運動を3セット行っても、1回30分行った場合と効果の差がないと言われているので自分のペースで行うことが大切です。体調がすぐれないときは休息をとるようにしてください。