



## 篠崎内科クリニック

### 次回休診日(9月分)

9月14日(土)

9月25日(水)は15:30受付終了

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>:そろそろ台風が頻発する時期になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。新型コロナもピークを過ぎて一時期に比べると感染者数は激減致しました。また、来月からはコロナワクチンの定期接種(任意)が開始となる予定です。一般の方の料金は現時点では未定です。65歳以上の方は恐らく市から補助金が出るため一律の値段になると思います。お住まいの地域ごとに差はありますが、熊本市では手出し3500円ほどで接種できるようです。ちなみに今回は基本的にはファイザー製のワクチンを使用予定です。今までの実績や、打ち間違い防止などの運用面を考慮しての判断です。ただし、全国的にもファイザー製に人気が集まると考えますので、ワクチンが足りない場合はその他のメーカー(モデルナ・第一三共製)を使用する可能性もございます。運用上の都合で大変恐縮ではありますが使用期限等諸々の都合上、今回はワクチンのキャンセル不可、ワクチン代の支払いをもって本予約とさせて頂こうかと考えております。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



次に今回新しい受診システムを開始しましたので紹介させていただきます。その新しいシステムというのは「薬・検査のみ」という項目になります。これまでは「通常診

療」と「薬・結果のみ」の区分がありました。「通常診療」は検査・身体診察・健康相談・投薬と全て含めたものになります。これに対し「薬・結果のみ」は体調不良が無く、さしより薬だけ貰えれば大丈夫、または先日施行した検査の結果を聞く場合に選択します。「薬・結果のみ」はほとんど時間を要さないため来院後比較的すぐに順番が回ってくるというメリットがあります。そして今回新設するのが「薬・検査のみ」になります。これは「体調も悪くないためとりあえず薬は貰いたいけど検査の数値は気になる」といった場合に利用して頂ければと思います。通常診療と比べて身体診察・健康相談が無いためこちらも検査結果が出次第なるべく早く診察させて頂こうと思います。



何度もこちらでお話ししておりますが、最近は患者さんの数が増えて参りましたので徐々に待ち時間も長くなってきております。少しでも皆様の待ち時間の改善・負担軽減になればと考え「薬・結果説明のみ」を新設させて頂いた次第です。先月号にも掲載した Web 予約・クレジットカード払いやオンライン問診 (AI 問診) も併用すれば更に院内滞在時間を減らすことが可能 ですのでぜひご利用ください。

ちなみに、これまででもそうでしたが、診察の順番は検査や予約の関係もあり来院の順番とは異なります のでご了承ください。基本的に問診や検査が終わった順で診察を致します。

<Ns 通信: **健活 10 に取り組もう!!**>

**9 月は健康増進普及月間です!**

「健活 10」とは、生活習慣病の予防などに向け、皆さんに取り組んでいただきたい「10 の健康づくり活動」のことです☆彡

コロナによる様々な制限が緩和された後、どのような変化がありましたか?

- ・学校や会社などで人と交流する機会が増え、ストレスを感じやすくなった。
- ・運動の習慣が戻らず、体力が落ちたと感じる。など…

☆いきなり改善できなくても大丈夫!! ☆

普段の生活に少しずつ健活 10 を取り入れてみてはいかがでしょうか😊

- ①健康に関心を持ちましょう
- ②朝食&野菜をしっかりと食べましょう
- ③日頃から体を動かし運動しましょう
- ④ぐっすり眠り疲れをときましょう
- ⑤ストレスとうまく付き合いましょう
- ⑥お酒の飲み過ぎに注意しましょう
- ⑦たばこから自分と周囲の人をまもりましょう
- ⑧歯と口の健康を大切にしましょう
- ⑨健診を受けましょう
- ⑩病気が見つかったらきちんと治療しましょう

❗自分のストレスに気付こう

例えば・頭重感がある 熟睡感がない イライラする ミスが増える 過食

♡ストレスの対処法

スポーツや散歩など体を動かす 気分転換をする (買い物・入浴)

好きな事・好きな音楽を聴く♪

❗生活の中で少しでも多く体を動かしましょう

なるべく階段を使う 家事をしながらストレッチ ウォーキング  
できることから取り組んでみてください(o^ー^o)