



# 【あおぞら】

Vol.54 2025.10



篠崎内科クリニック

**年末休暇:12月29日(月)~1月4日**  
**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。

2026年1月13日(火):1月12日(月・祝)当番医の代休

※10月24日(金):院長が看護学校行事出席のため**午後の診療は15時から**

**<今月のトピックス>**:朝晩が涼しくなり少し過ごしやすい季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。まず感染症についてですが、新型コロナは一時期のピーク時に比べると数は減りましたが、完全に収束することなく増えたり減ったりを繰り返しているような状況です。

また、インフルエンザは一時期他県では学級閉鎖が出るほど流行していたようですが、県内では大きな流行はなく経過しております。ただし熊本県の発表では流行期に入ったと報告されておりますが、**例年この時期に多少インフルエンザの流行があり一旦収束した後に年末から2月にかけて大流行するのがパターンとなっております。**インフルエンザワクチンに関しましては接種後2週間から効果を発揮しおよそ4か月持続いたします。ですので10月に接種しても構いませんが、早めに効果が弱まるため**推奨は11月中旬から12月上旬**です。受験生や感染症ハイリスクの方など、どうしても重症化を予防したい方は10月と1月の2回接種も検討していいかと思えます。ちなみに当院では実施していませんが、今年から鼻に噴霧するタイプのワクチンが承認されました。痛みが無いため小さなお子さんなどが良い適応かと思えます。主に小児科で接種していると思えますので興味がある方は問い合わせしてみてください。なお、**ワクチンはインフルエンザに感染しないのではなく重症化しないことを目的**としたものです。ワクチンを打っていた方が軽い風邪程度の症状で治まる可能性が高いため、重症化リスクの高い方、受験などの重要な予定がある方、学校や高齢者施設勤務の方などは積極的に接種した方がいいかと思えます。



コロナワクチンに関しましては65歳以上の方は接種が推奨されます。理由

としましては、**依然としてコロナの方がインフルエンザよりも死亡率が高い**というデータがあるからです。**65歳～79歳では新型コロナウイルスによる死亡率はインフルエンザの約20倍、80代は約2倍、90歳以上では同等となっております。**新型コロナウイルス感染症は以前ほど怖くない病気になったとはいえ、上記のようなデータもあり、**各市町村からの補助金もありますので65歳以上の方や基礎疾患がある方**はご検討いただいてもよろしいかと思えます。

### 【季節の変わり目に、体内リズムを整える睡眠習慣！】

秋の夜は涼しく過ごしやすい一方で、日中の時間が短くなり、朝晩の冷え込みも強まります。こうした季節の変化で乱れやすいのが「体内リズム」。体内リズムが崩れると、寝つきが悪くなったり、朝すっきり起きられなかったりと、睡眠の質に影響します。眠りの質が落ちると、日中の集中力や体調にも影響が出てしまいます。毎日を快適に過ごすための「快眠習慣」をご紹介します。

#### ① 朝の光で体内時計をリセット

朝起きたらすぐにカーテンを開け、自然光を浴びましょう。5～10分でも効果があり、脳が「1日の始まり」を感じやすくなります。**人間の体内時計は起きて16時間後に眠たくなるとセットされておりますので、毎日同じ時間に起きると不眠症の予防・改善が期待できます。**

#### ② 就寝前のライト対策

スマホやパソコンのブルーライトは睡眠ホルモンを妨げるため、寝る1時間前はスマホやパソコンなるべく手放しましょう。また**スマホ以上に悪いと言われているのが夜間でも煌々とした照明です。**夜間は暖色系の光にして、明るさも極力落として過ごしましょう。ただし、最近のスマホは夜間にブルーライトをカットする機能が付いています。YouTubeを流し見する程度であればそれほど睡眠の妨げにはならないそうですが、ゲームやSNS・LINEなど**スマホを操作するような作業は脳を覚醒させますので控えましょう。**

#### ③ めるめのお風呂で深部体温を調整

深部体温が下がることで眠気が訪れます。寝る90分前に38～40度のめるめのお風呂に浸かると、その後徐々に体温が下がり、自然に眠りやすい状態をつくれます。

#### ④ 「寝る前の儀式」をつくる

軽いストレッチ・アロマの香り・ハーブティーなど、自分なりのリラックス習慣を持つと「これをすると眠る時間」と脳が覚え、スムーズに入眠できます。

#### ⑤ 寝室環境を整える

理想の室温は18～22℃、湿度は50～60%。加湿器や寝具の衣替え上手に使い、心地よい空間をつくりましょう。エアコンが苦手な方も多いと思いますが、**適切な温度環境を作ることは快適な睡眠をとる上で非常に大切です。**サーキュレーターを使用するなどして寝苦しくない環境を整えましょう。

秋の夜長は、つい夜更かししてしまう時期。ちょっとした習慣を意識するだけで、翌朝の目覚めが大きく変わります。この秋は、「体内リズム」に優しい暮らしを試してみてください。