



【あおぞら】

Vol.47 2025.3



篠崎内科クリニック

次回休診日:4月14日(月)

※4月13日(日) 当番医の代休

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。

5月2日(金) 午後から休診 ※5月1日(木) は午後も診療致します

7月22日(火) 7月20日(日) 当番医の代休

10月20日(月) 10月19日(日) 当番医の代休

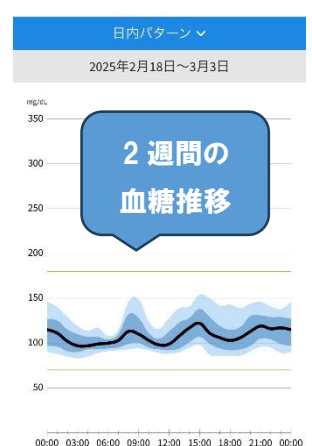
2026年1月13日(火) 1月12日(月・祝) 当番医の代休

<今月のトピックス>: 暖くなったり寒くなったりと寒暖差の大きい時期になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。さて今月の話題ですが、血糖測定器の「**フリースタイルリブレ**」です。これは500円玉大のセンサーを二の腕に張り付けて**2週間1分ごとに血糖を測定**し、それがスマホで管理できます。保険で使用する場合は糖尿病でインスリン自己注射を使用している方のみですが、インスリンを使用していない方、ダイエットをしたい方、一般の方にも非常に有用なツールとなっておりますので紹介させていただきます。ちなみに当院で自費診療で行う場合は7500円で 利用可能です。

リブレを使うメリットは「**どのような場合に血糖値が上がるのか上がらないのかを実感すること**」にあります。血糖の急激な上昇と急激な低下、いわゆる血糖スパイクが動脈硬化を引き起こし、太り易くなることは以前この紙面で説明させて頂きましたが、このリブレは1分毎に血糖値を測定してくれるので、**自分の起こした行動と血糖値の関係がダイレクトにわかります**。私の例で言えば、朝食でお茶漬けとパンを食べた時には血糖が爆上がりし、その後反動で急激に低下してすぐにお腹がすく(図1)。乾杯してすぐにビールをがぶ飲みすると血糖値が爆上がりする。逆に小皿1杯でも先に野菜を摂取していたり、大豆系プロテインを摂取していると血糖の上りがとても穏やかになります。他には、寝る前にスマホでゲームをすると血糖値が上がりました。眠気は血糖値が下がる時に起こるので、スマホが不眠につながる事が改めて実感できました。また激しい運動をしている時は血糖



が上がって臨戦態勢を整えることも自分で体



験してわかりました。

このように、どのような生活をしたら血糖がどう変化するかと目でわかる**図1**と自分で自身の生活習慣と血糖の関係が強烈に記憶に残り、今後に活かすことができます。また7日間から最大90日間の血糖パターンも表示してくれます(図2)。糖尿病の有無に関わらず、健康維持や**太りにくい生活習慣の獲得の為にも一度体験してみるの是非常に貴重な経験になると考えます。**興味を持たれた方はぜひスタッフにお声掛けください。

《Ns 通信: **プラセンタ注射**と**ニンニク注射**始めました!》

プラセンタ?とは何?・・・最近よく目にしたり聞いたりすると思います。

何か?美容に良さそうですね!詳しく説明しますと(*^▽^*)

プラセンタとは**胎盤**のことです。**プラセンタ注射はヒト胎盤を使用しています。**なので、同意書を読んでいただき同意の上で注射ができます(ご希望の方は受付で希望されてください、同意書をお渡しします)

色々の症状に効果があると言われている万能薬なのです、個人差はあると思いますが・・・
 効能として一般的には**細胞レベルの若返り**と言われ、プラセンタサプリの数倍の効果があると言われています(一般的に市販されているプラセンタは馬胎盤などが多いです)。

まずは、1~2週間に1回注射してみて効果を感じて頂き、うん!なんか効果あるな?と思われたら継続してみられたらと思います。**料金は1アンプル1000円と自費診療になります**



プラセンタ療法の効果



- ✓ 美白・美肌効果
- ✓ 疲労回復作用
- ✓ 肩こりや腰痛を改善
- ✓ 自律神経のバランス調整
- ✓ 肝臓を保護する作用
- ✓ 抗アレルギー作用(花粉、アトピー等)



ニンニク注射の効果

ニンニクが入っているわけではないです。ニンニクの成分である**ビタミンB1**が多く含まれている為、そう呼ばれています。注射をする際、ニンニクのような臭いがしますがすぐに消失します。効果として**疲労の原因となる乳酸を分解してエネルギーに変える働きと糖を分解し身体や脳が活動する時に必要な燃焼エネルギーを作り出す働きがあります。**

疲れがたまっている・元気がない・冷え性・風邪をひきやすい・引きはじめ・寝ても疲れが取れない・身体のだるさがとれない・夏バテ・肩こり・頭痛などに効果があると言われています。

ビタミン剤もプラセンタも保険適応ではないので自費診療となります。 当院の**ニンニク注射**は **2000 円**です。*ご希望の方は先生他スタッフにお声掛けください。