



# 【あおぞら】

Vol.48 2025.4



## 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>:暖かくなったと思ったらまた寒くなったりと安定しない気候が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。少し前までは感染性胃腸炎が猛威を振っておりましたが最近はお下火となり、発熱外来では時々新型コロナが出るような状況です。ここ数年は7月にコロナが流行しておりますが、しばらくは目立った感染症は流行しない時期となって参りました。

さて今月のトピックスですが、11月に北九州で開催される「YOBO万博」で講演することになりそうです(正式な決定はまだですが...)。まずYOBO万博とは、健康を維持するための「予防医療普及協会」が主催する一般の方も医療専門職の方も対象としたイベント・学会です。昨年は東京で開催され下図のような公演など様々ありました。



私も聴講しましたが若いうちから対策することがいかに大切かと非常に勉強になったイベントでした。医学部では病気の診断・治療方法は学びますが予防方法や健康寿命を延ばす方法は教わりません。医学と健康学は完全に分裂しているのが日本の現状です。そのような世界で健康寿命を延ばすために様々なヒントを教えてくれる「YOBO万博」は貴重な存在かと思えますし、全国規模のイベントで講演させて頂くことは非常に光栄に思います。内容は「医療DX時代の健康寿命の延ばし方(仮)」として当院が健康寿命を延ばすために実践している医療について説明する予定です。当院は「オーダーメイド治療で死ぬまで元気」をコンセプトに患者さんの社会的・遺伝的背景や生活習慣、検査データなど様々な情報を基に個々人に合わせた疾患の数値目標を設定し、定



期的な検査でそれが適正かどうか検証しながらピンピンコロリを目指す、全国を探しても類を見ない医療を提供していると自負しております。不景気・インフレで生活が苦しい状況で健康を維持することが益々重要なこの時代に当院での活動を多くの方に知っていただく機会を得られる可能性があることにワクワクしております。なお、皆様のデータ等は一切使用いたしませんのでご安心ください。また、興味がある方はやや遠くはありますが非常に勉強になりますのでぜひご来場ください。

次に先月号に掲載させて頂きました「フリースタイルリブレ」による血糖測定ですが、糖尿病で内服治療中の方であれば年1回だけ保険を使用して利用可能なことがわかりました。3割負担では1500円の自己負担で2週間詳細な血糖の動きを知ることができます。糖尿病は急激な血糖上昇を起こす血糖スパイクをいかに抑制するか、適切な血糖値の範囲に留めるかが非常に重要ですが、自身の生活の中で何をするとスパイクが起こるのか、起こらなくすることができるのかを実体験として理解可能です。こちらアドバイスがし易くなるメリットもあるため非常にオススメです。大きさはちょうど500円玉程度で装着は上腕（二の腕）にしますが、ほぼ痛みは感じません。ぜひご検討ください。



## 《Ns 通信:季節の変わり目…春バテに要注意！！》

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期とされています。春バテとは就職や進学といった、春特有の生活環境の変化や、激しい寒暖差などがストレスの原因となり、心や体に様々な症状を引き起こします。また、春は四季の中で最も寒暖差が大きく、寒暖差疲労が起きやすい季節とされています。

### 【寒暖差疲労の主な症状】

頭痛、肩こり、腰痛、倦怠感、不眠、めまい、食欲不振、冷え、むくみ、下痢、便秘、イライラがあります。

### 【春バテの症状】

倦怠感、日中の眠気、めまい、立ちくらみ、イライラ、気分の落ち込み、憂鬱感、疲れやすい、食欲がない、朝起きるのがつらい……などがあります。

### ★春バテの対処法

- ① 1日3食、バランスの良い食事を
- ② 質の良い睡眠
- ③ 朝食はしっかり食べる
- ④ 冷え対策をする
- ⑤ 適度な運動をする



疲労回復には ニンニク注射 も効果的です。（ニンニク注射は自費診療になり、当院では 2000 円で実施しております）

寝ても寝ても回復しない疲労感、心身ともに調子が悪いなど感じるときは、即効性のある注射が効果的です！！ ニンニクの代表的な成分ビタミン B1 を補給することができます。また、ビタミン C も配合されているので、**抗酸化作用、免疫力アップ**にも 向いています。コラーゲンの生成を助け、肌のきめ、シミやニキビなど肌トラブルを 改善したり**美白にも効果的**です。