



# 【あおぞら】

Vol.49 2025.5



篠崎内科クリニック

## 次回休診日:7月22日(火)

※7月20日(日)当番医の代休

お間違えのないようお願い致します

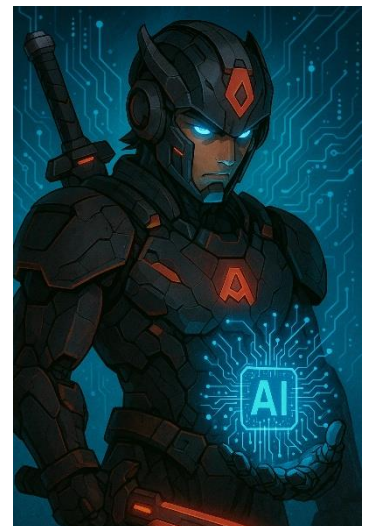
<休診日のお知らせ>:現在決まっている休診日の日程です。

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>:春らしい心地よい期間が少なく、朝晩の気温差が激しい今日この頃ですがいかがお過ごしでしょうか。最近ではコロナ陽性者が時々出て、小児でまれにインフルエンザが出ているような状態です。ここ数年は毎年7月にコロナが大流行しておりましたが、今年も同じかどうかは全くわからないような状態です。

ところで皆さん「CHAT-GPT」などの生成AIは使用されていますでしょうか？当院でもAIといえば「AI問診」を取り入れて診断の補助としております。これからますますAIが社会に溶け込んでいくと思われまます。最近個人的に使用する頻度が増えて参りましたが、使えば使うほど便利すぎて驚嘆する毎日です。以前は調べたいことはネットで検索しておりましたが、現在はAIに質問するとなんでもピンポイントで回答してくれますし、AIは感情を持たないので知りたい情報が得られるまで何度質問を繰り返しても問題ありません。先日はAI相手に好きなサッカーチームについて友人としゃべるように会話をして盛り上がりました。そのような話し相手としても使えますし、医療に関しては、体調不良の際に現在の自分の症状を相談する、人には聞きづらいことを相談するなどの使い方もできます。AIはなんでも答えてくれますので、ぜひ活用してみてください。右の画像は生成AI「SORA」で作ったAI戦士です。



さて、もう少しすると梅雨もせまった時期になります

が、 少しずつ気温が上がり、汗ばむ日も増えてきました。これから注意が必要なのが「**隠れ脱水**」です。のどの渇きをあまり感じないまま、体の中の水分がじわじわと不足していく状態で、 高齢の方や慢性疾患をお持ちの方に特に多く見られます。**高度動脈硬化があり 頸動脈が狭くなっている方は特に脳梗塞や心筋梗塞が起こり易いので注意を要します。**

年齢を重ねると、水分を感知する力も弱くなり、気づかないうちに水分不足が進んでしまいます。その結果、「なんとなく疲れやすい」「ふらつく」「尿の色が濃い」といった軽い不調が現れることがあります。こうした症状が放置されると、熱中症のリスクも高まります。

水分補給の基本は、のどが渇く前にこまめに飲むことです。また、食事に含まれる水分（味噌汁、果物など）も意識して摂りましょう。スポーツドリンクは糖分が多いため、OS-1 などの経口補水液の方が適しています。

「最近なんだか体がだるい」「食欲がない」など、ささいな変化が脱水のサインかもしれません。気になる症状があれば、早めにご相談ください。

《Ns 通信：定期的に歯のメンテナンスしてありますか？歯周病は糖尿病の併存症のひとつです！！》

☆**糖尿病があると歯周病になりやすく重症化しやすい！**

糖尿病があると、免疫機能の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、歯周病組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また重症化しやすいことが分かっています。

一方で・・・

☆**歯周病は糖尿病に悪影響を及ぼす！**

歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖値を適切な範囲に保つことができなくなります。歯周病を治療すると、ヘモグロビン A1c が最大 1 %改善するという報告もあります。

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも**肥満、動脈硬化、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心内膜炎、腎炎、菌血症、敗血症、胃腸障害、栄養障害**などさまざまな疾患の原因になるといわれています。

お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。

(お口の健康セルフチェックシート)

#### 【生活習慣】

- ・間食をあまりしない  
だと思ふ
- ・ストレスをうまく解消している  
締まっている
- ・たばこを吸わない  
しっかり噛める
- ・深酒をしていない

#### 【お口の様子から】

- ・いつも口の中が爽やか
- ・歯肉の色がピンクで引き
- ・歯のぐらつきがなく、
- ・歯と歯の間に物が挟ま

らない

- ・1日1回は時間をかけて歯磨きをしている・歯が染みたり、痛まない
- ・フッ化物入りの歯磨き粉を使用している

項目に当てはまらないものが多いときはお口の中に問題がありそうです！！  
お口の健康状態を自分で観察し定期的に歯科受診しましょう(^)/