



【あおぞら】

Vol.51 2025.7月



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。

8月18日(月)~20日(水):お盆休み(8/13~15は暦通り診療致します)

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>:早々に梅雨が明けて今年も暑い熱い夏がやって参りましたが皆様暑さに負けずにいらっしゃいますでしょうか。さて、今月の話題ですが、最近の研究で、「朝の血圧の高さ」が心筋梗塞や脳卒中の発症リスクと強く関係していることが分かってきました。当院では以前より受診時に「病院での血圧は当てにならない、朝食前の血圧が大事」と言っておりましたが、特に高齢の方や高血圧をお持ちの方は、朝食前の血圧を記録することが大切です。寝ている間は血圧が下がるため、朝の急な上昇が血管に負担をかけます。家庭用血圧計で「朝起きて1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前」に測るのが基本。月1回受診する病院で測定する前記条件から外れた血圧と、決められた条件を守って何度も測定する自宅での血圧は、後者の方が圧倒的に信頼できることは明白です。これから熱帯夜になることも増えると思いますが、エアコンが苦手です。就寝中に付けない方は朝の暑さで血圧が上がり、エアコンを付ける方も朝方寒くて血圧が上がる」といったこの季節ならではのリスクがあります。家庭で朝の血圧を管理することは、将来の合併症を防ぐ手助けになります。自分の血圧の“リズム”を知ることが健康維持の第一歩です。

【ご存じでしたか?なんと疲労回復・夏バテ対策・夏風邪予防には!あれ!】

年々と猛暑記録更新されているこの夏・気温が高くなるとバテバテ・夏バテしてしまいますよね。高温多湿な環境によって引き起こされる様々な体調不良の総称を夏バテ

「夏負け・暑気あたり」と呼ばれることもあります。特に猛暑での室内外での激しい温度差を繰り返すと自律神経の働きが追いつかず体温調節機能が乱れ夏バテにつながり→頭痛・めまい・発熱・めまい・倦怠感・疲労感・食欲不振・睡眠不足・気力低下・集中力や思考力低下など様々な症状がみられます。水分不足や栄養不足・夏風邪・睡眠不足も夏バテ要因となります。

：*夏バテ対策には、生活リズムを整える、冷房で体を冷やしすぎない・十分な睡眠をとる・適度な運動をする・こまめに水分補給をする・栄養バランスの摂れた食事を心がけるなどが大切です。

夏バテ防止に必要な栄養素

タンパク質
筋肉の疲労回復や体力温存、持久力の向上

ビタミンB1,B2,C
疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える

ミネラル
骨や歯を作る、細胞内液や細胞外液内の循環を一定に保つ

クエン酸
疲労感の軽減や新陳代謝を活発にする

食事からの栄養が一番ですね！！しかしそれでも夏バテするようであれば、補助的に以下の方法もあります。

夏バテの予防や対策には、**にんにく注射**・**プラセンタ注射**もお勧めです。

にんにく注射とは：ビタミン B1 を中心とした水溶性の栄養成分を直接体内に注入することで短時間で栄養補給を行う注射のことです。他にも食欲不振や疲労感を低減してくれる効果があるため夏バテに限らず夏風邪予防や多忙で疲れが溜っている方などにもお勧めできます。ちなみに他の効能：免疫力の向上・美肌効果・肝機能の改善アトピー性皮膚炎などにも有効です。

そしてもう一つ、**プラセンタ注射**：プラセンタの効果は美容だけではないんです。プラセンタは人の胎盤から作られており、様々な活性成分が含まれているため夏バテ解消や風邪予防も期待できるのです→夏バテの時期の効果が期待されるのは、食欲増進効果：全身の細胞活性に伴い血行もよくなるため身体がエネルギーを必要とする為食欲亢進されます。自律神経調整効果：交感神経・副交感神経を整えることで夏バテの倦怠感・頭痛・吐き気などの症状を改善させ免疫力 UP にもつながります。朝が苦手な方にもお勧めです。栄養補給効果：ビタミン・たんぱく質・ミネラル・脂質・糖質・活性ペプチドなど食欲不振により欠乏した栄養素を補給することができます。猛暑の日が続く期間、是非。にんにく注射・プラセンタ注射をお試しください。

***にんにく注射2000円(自費) *プラセンタ注射1A1000円(自費)となります。ご希望の方、気になる方は、先生、スタッフにお声掛けください。*プラセンタは同意書が必要になります。**