【あおぞら】

Vol.66　2026.10

篠﨑内科クリニック

次回休診日：10 月 26 日（月）
10/25（日）休日当番医の代休

＜休診日のお知らせ＞：現在決まっている休診日の日程です。

2027 年1月 4 日（月）：1月 2 日（土）当番医の代休

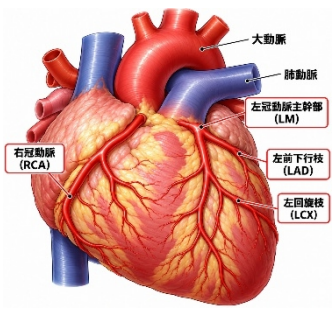
※10 月 23 日（金）：院長が看護学校行事出席のため午後の診療は15時から

※11 月 2 日（月）は院長不在のため**代診の医師の診察**となります

＜今月のトピックス＞：**インフルエンザが急増しています。ご注意ください**

シルバーウィーク明けから、当院でもインフルエンザの陽性者が急増しています。熊本県内では 9 月上旬に今シーズン初の流行期入りが発表され、その後も増加が続き、10 月初旬には今シーズン初めて「注意報レベル」に達しました。昨シーズンより 6 週間も早い注意報入りで、県内では学級・学年閉鎖も相次いでいます。
特に 19 歳以下の感染が多い一方、高齢者は重症化リスクが高いことから、**ワクチン接種が強く推奨されています**。当院でもワクチン接種を承っておりますが、**インフルエンザワクチンの効果持続期間はおよそ 2～5 ヶ月とされているため、早めに接種された方は流行期間中に効果が切れてしまう可能性があります**。1～2 ヶ月後に 2 回目の接種を行うことで、より長期間の予防効果が期待できます。私も 9 月中に接種したため 12 月ごろに再接種する予定です。ただし、1 月にワクチンを返品するため、2 回目接種希望の方は 12 月中に予約をお願いいたします。なお、ワクチンは **高齢の方や基礎疾患をお持ちの方、受験生などの大事な用事を控えている方に特にお勧めします**。

次に、今月も再度個人的な話をさせて頂きますが、先日熊本大学病院で 2 回目の心臓カテーテル治療を行ってまいりました。心臓にある大きな血管（冠動脈）が 3 本のうち 3 本とも狭くなっており、今回の治療で 2 本がしっかり開通したことになります。もう 1 本はしっかりとコレステロールを下げることでプラーク（コレステロールの塊）が小さくなることを期待して経過観察といたしております。今回の治療で心臓のリスクがだいぶ減ったので運動も制限なく行って良いと許可も出たため、これから今まで以上に健康管理に努めます。



また、今回の入院をきっかけに代診の先生（首藤医師）をお願いすることになりました。今後も定期的に診療をお願いする予定となっております。首藤先生は30代で人当たりが良く、コミュニケーション能力にも長けております。皆様の訴えにもしっかりと耳を傾けてくださるのと、私とは違った視点をもたらして頂けるため医療機関としても成長できるのではないかと期待しております。

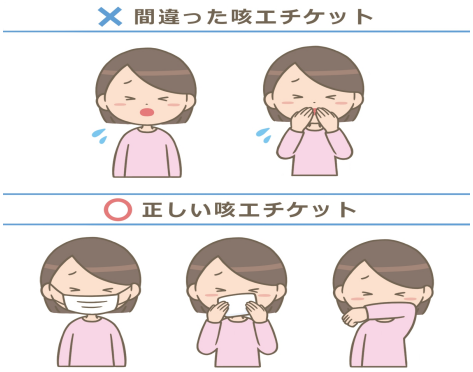
〈NS 通信:インフルエンザが流行しています！！
～今年は昨年より早く流行しています～〉

今年は昨年よりも早くインフルエンザの流行が始まっています！
インフルエンザは突然の発熱や咳、のどの痛み、強いだるさなどが出やすい感染症です。「自分は大丈夫」と思わず、日頃からできる予防を心がけましょう。

①まずは「手洗い」で予防
外から帰ったとき、食事前などは石けんと流水で手を洗いましょう。「短時間でサッと」ではなく、丁寧に洗うことが大切です。



②咳・くしゃみは「咳エチケット」
咳やくしゃみが出るときは、マスクやティッシュ、ハンカチなどで口と鼻を覆いましょう。とっさの時は、手ではなく腕の内側で覆うのがおすすめです。



③換気と乾燥対策も忘れずに
部屋をこまめに換気して、空気を入れ替えましょう。また室内の湿度は50～60%程度を目安に加湿器などを上手に利用しましょう。

④ワクチンも予防のひとつ
インフルエンザワクチンは、インフルエンザの発症や重症化を防ぐ効果が期待されています。特に高齢の方や基礎疾患のある方などは、重症化に注意が必要です。接種についてはご相談ください！

「インフルエンザかも？」と思ったら、早めにご相談ください。