



【あおぞら】

Vol.58 2026.2

篠崎内科クリニック



次回休診日：7月6日（月）
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。

※3月6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**

※4月3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**

<今月のトピックス>：最近では冷え込む日々が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。まずいつもの感染症ですが、2月上旬現在主に**インフルエンザB型**と**感染性胃腸炎**が流行しております。インフルエンザのA型もまだ収束はしていない状態であり、コロナ以外の感染症が色々混ざって流行っている状況です。特に胃腸炎は感染力が強く、通常のアルコール消毒が効きませんので、ドラッグストアで胃腸炎にも対応した消毒を購入するか、手洗いをこまめにしたり、ドアノブやタオルなどの多くの方が触る場所はきれいにしようお気を付けてください。

次に先日対外活動で YOBO 万博で講演をした話はここに掲載しましたが、最近では医療専門の記事（白衣の向こう側）にインタビューを受けたり、「医療とクリエイティブをつなぐ」をコンセプトにした会社 Mediative から社長兼ドクターが見学に来たりしております。当院で実践しているオーダーメイド治療で健康寿命を延ばしている事、その為に様々なシステムを取り入れて効率化を行い手厚い診療が実践できている事を評価されていると思います。それぞれの記事のQRコードを載せておきますのでぜひご覧ください。



白衣の向こう側
掲載記事



株式会社 Mediative
畑 拓磨 先生記事

当院は特に健康寿命を延ばすことを目的とした医療機関です。コンセプトで

ある「死ぬまで元気」という言葉には、最期を迎えるその間際まで自立した生活ができることを目指すという強い意志を込めております。日本には専門性を謳った医療機関はたくさんありますが「あなたの寿命を延ばします」と生命の根源的な事に言及した医療機関はほとんど見られません。その証拠に Yahoo 検索で「寿命を延ばす・クリニック」と検索すると数年前から当院のホームページがトップに出てきます。これまでのような数値だけを見た通り一辺倒の医療ではその実践は難しいと思います。AIも含めた様々な最先端技術と、臓器や数字だけでなくヒトそのものを診ることで、健康寿命を延ばし社会に還元できるのではないかと考えております。

<寒い日は「いつもの血圧」ではありません！！>

冬になると、血圧が高くなる方が増えます。これは年齢のせいだけではありません。

冬は血圧が乱高下しやすい時期です！

①冬に血圧が上がりやすいのは、なぜ？

寒くなると体は熱を逃がさないように、血管をキュッと締めます。血管が細くなると血液が流れにくくなり血圧が自然と上がります。また冬の朝は体がまだ目覚めていない状態です。そこに寒さが加わると血圧はさらに上がりやすくなります。

特に注意が必要なのは、朝起きた時・トイレ・お風呂です。暖かい場所から寒い場所へ移動することで、血圧が急激に変動します。この急な変動が脳卒中や心筋梗塞の引き金になることもあります。

②こんな方は特に注意！！

- ・ 高血圧治療中
- ・ 朝ふらつく、頭が重い
- ・ お風呂でドキドキする

③今日からできる、家庭での簡単な対策

毎日の生活で少し意識するだけで違います。

まずはゆっくり起きましょう

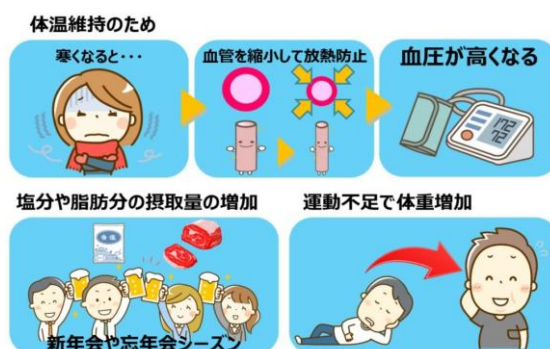
目覚めたらすぐに立ち上がらず、布団の中で少し体を動かしてから起きるのがおすすめです。

次に寒い場所をつくらないこと

トイレや脱衣所は可能であれば少し暖めておきましょう。「少しの時間だから大丈夫」と思わず、寒暖差を減らすことが大事です。

お風呂では、いきなり湯船に入らずかけ湯をしてから入りましょう。お湯の温度は熱すぎないこともポイントです。

夏より冬に血圧が上がる理由



また、冬でも水分は必要です。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。

起床時血圧を測りましょう。「いつもより高い日が続く」と感じたら、早めにご相談ください。

冬は体にとって試練の季節です。少し気を付けるだけで、防げることもたくさんあります。気になることがあればいつでもご相談ください。