【あおぞら】 Vol.65　2026.9

篠﨑内科クリニック

次回休診日：９月２４日（木）
9/20（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。

2026 年 10 月 6 日（火）午前中：院長病院受診のため

2026 年 10 月26 日（月）：10月25日（日）当番医の代休
2027 年 1 月 4 日（月）：1月 2 日（土）当番医の代休

＜今月のトピックス＞：残暑厳しく地震の影響もまだまだ色濃く残っておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。まずはお詫びと個人的な報告をさせて頂きます。8/13～16 は体調不良のため休診となり大変ご迷惑をおかけしました。**8/13 に狭心症発作を発症し緊急入院のうえ心臓カテーテル検査・治療を行っておりました。**心臓に栄養を供給する冠動脈という血管が詰まりかけており、狭くなった部位を広げる処置を行いました。入院自体は2泊3日と短期間ではありますが、まだ狭い血管が残っているため **10/5 に再度治療予定です**。10/4～6 の午前中まで入院予定です。10/5 は代診の医師が来ていただける可能性がありますが、10/6 の午前中は休診とさせていただきます。ちなみに冠動脈は狭くなっておりましたが、**診断・治療が早かったため心臓に障害は無く、後遺症は残しておりません。これからも末永く皆様の診療に従事できますので、どうぞご安心ください。**

ちなみになぜ狭心症を発症したかですが、私は以前より肥満があり30歳ごろに血圧が 150 程度ありましたが、以降は 130 程度で経過しておりました。親族に心臓・脳卒中関係の疾患は無く、その他の持病や喫煙・歯周病もありません。頚動脈エコーでも動脈硬化は軽度であり、なぜ40代でここまで悪くなったのかは不明です。現在は血圧・脂質を普通の方より低めに管理し、血液サラサラの薬を服用して二度と冠動脈が狭くならないようコントロールをしております。

なお、**隠れ狭心症の方には以下のような特徴があります。「半年前・１年前と比べて、階段や坂道がきつくなった」「同年代の人と歩くと遅れるようになった」「以前できていた運動がきつくなった」「息切れのため無意識に活動量が落ちた」**などです。私は今思えば、テニスの際に人より体力が無いと以前から思っておりましたが、単純に体質だと思い込んでおりました。恐らくそれが予兆だったのだと思います。**思い当たる節がある方は 24 時間心電図や冠動脈 CT で精査可能ですのでご相談ください。**

〈NS 通信:いつの間にか忍び寄ってくる！？『フレイル』に注意！！〉

フレイルとは？　加齢により体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置するとますます体力が落ちて動けなくなる可能性も。早めに気づいて、適切な取組を行い、フレイルの進行を防ぐことが大切です。

☆フレイルを予防するために☆

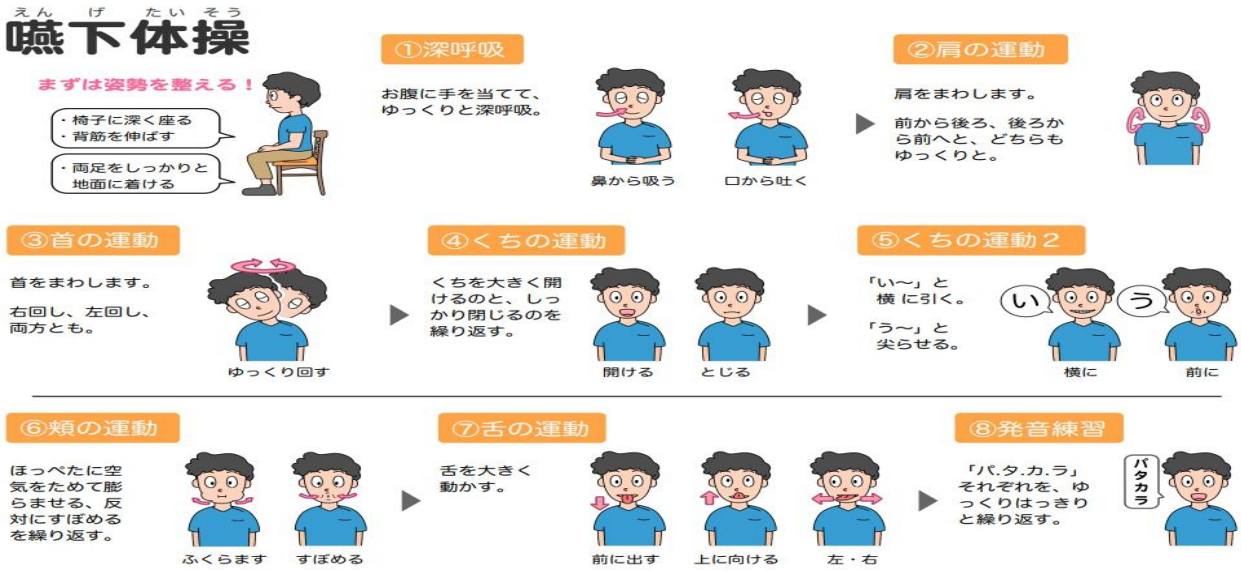
①自宅や屋外で体を動かそう！
・ラジオ体操、軽いジャンプなど、自宅でできる運動を少しずつ続けましょう。
・屋外の開放された場所で体を動かすと気分もスッキリ。明るい時間の散歩もお勧め。

②生活リズムを崩さずに、しっかり食べて栄養をつけよう！
・免疫力を維持することにも役立ちます。

③家族や友人との支え合いが大切。毎日おしゃべりを楽しもう！
・1人で過ごす時間が長いと、孤独を感じることもあるかもしれません。ご近所の方、家族や友人などと、電話やインターネット」などを活用して交流を続けましょう。

④弱るのは足腰だけではありません。「お口のフレイル」を予防しよう！
・毎食後と寝る前に歯磨きをしましょう。感染症の予防に有効です。
・食事の回数や会話が減ると、お口の力も衰えます。噛む力、飲み込む力を鍛える「嚥下体操」で、むせを防止！

♪嚥下（えんげ）体操♪



※食事の前に５回ずつやってみましょう！！