



あくら通信



今年の**節分**は例年の2月3日ではなく**2日**でした。1日早いだけですが、あっという間に1月も終わり、何となく気ぜわしく感じながら**太巻きと鰯**をいただきました。2月3日ではない節分は、**明治30年**が2日、**昭和59年**が4日と間隔が空いていましたが、**令和3年以降36年間は4年毎に2日**の年が来るようです。変則日になる理由は、地球が太陽の周りを1周するのに**365.242189日**を要する端数の約6時間を調整するための**閏立春**(翌日が節分)が設定されることによるものですが、1年間**健康**に過ごせるようにと**平安時代**から脈々と願いを込める季節の行事が、緻密な計算に基づいて設けられていることは大変興味深いところです。また、2月のビッグイベントとして**J1昇格**を果たした**ファジアーノ岡山**が、いよいよホームJFE晴れの国スタジアムにて15日に京都サンガF.C.と**初戦**を迎えます。一般販売開始から**5分**でホーム側チケットは完売しましたが、スポーツチャンネル**DAZN**ではアウェイ戦も含めて全ての試合が多アングル・リプレイ解説付きで視聴できます。DAZNからの応援でもファジアーノには**視聴数に応じた放映権収入**があるようです。白熱してビールとおつまみが進みすぎる事が無いよう、**健康的な応援**に努めたいと思います。

春よ来い、2月のアラカルト

- 年末年始に**猛威**を振るったインフルエンザA型も1月中旬より毎週感染者数が半減し、発熱外来やお薬の供給も少し**落ち着いて対応**ができるようになりました。中でもコロナ感染が**ゼロ**になることはなく、むしろインフルA型の減少にあわせるように**少しずつコロナ感染が増えて**います。今後はインフルB型の流行も懸念され、インフル・コロナ**同時検査も可能**につき、発熱時には無理せず**早め**にご相談ください。
- 岡山県内で**11年ぶりとなる麻疹**(はしか)の感染が1月31日**岡山市**にて確認され、続く2月4日には**倉敷市**でも感染が確認されました。両名共にベトナムに渡航歴がある40歳代男性で、既に**快方**に向かわれていますが、麻疹はインフルエンザよりも**約10倍近く感染力が強く**、感染から10~12日の潜伏期間の後に38℃程の**発熱**と咳・鼻水・目の充血などの**風邪症状**が2~4日続いた後、39℃以上の**高熱**と、鮮紅色で平らな**発疹**が耳の後ろ、首、額から出現し、体全体に広がります。**免疫力の低下**により肺炎・中耳炎、稀に**脳炎**を発症し、**約1,000人に1人が命を落と**します。合併症が無く回復した場合でも、免疫力の回復には**1ヶ月**程度を要し、その間に他の感染症に罹らないよう注意が必要です。誰もが一度はかかる子どもの病気と**侮らず**、死ぬこともある怖い病気・ワクチンで防ぐことができる**予防**できる病気・地球上から排除できる病気と認識を新たに、特に**妊婦さん**は麻疹のワクチンは生ワクチンのため接種ができず、幼少時のワクチン接種をご確認ください。不明な方は**血液検査**で抗体の量が確認できます。お気軽にご相談下さい。
- 昨年末に中山美穂さんが54歳と若くして**入浴中の不慮の事故で溺死**された報道には大変驚きましたが、**岡山県警**協力医会よりお風呂での溺死が増えているとの注意喚起がありました。2023年の厚労省統計によると、家庭内で不慮の事故による死亡数は**16,050人**と**交通事故の3,573名の約4.5倍**、約9割が65歳以上の高齢者です。事故別では**溺死43.3%→窒息21.7%→転倒転落16.9%**、溺死は11~4月の**冬季**に集中しています。なお、入浴中の急死には溺水(水に溺れて窒息状態になること)による溺死以外に、心疾患や脳血管障害等の死因も多く、実際に発生している**入浴中の事故は更に多い**とされ、冬場の浴室は**危険地帯**と言っても過言ではありません。家族みんなで入浴前に脱衣所や浴室を**暖める**、**湯温は41℃以下**、**湯船には10分以内**が目安、浴槽からは**ゆっくり**立ち上がる、食後・飲酒後・服薬**直後**の入浴は避ける、入浴することを周囲に伝え、家族は入浴者の**動向に注意**しましょう。溺れた人を発見しても**重くて浴槽から出せない場合は、落ち着いて浴槽の栓を抜き119番通報**して指示を仰ぎましょう。
- 昨夏の**猛暑**による影響でスギの雄花の成長が促進されたため、比較的スギ花粉の飛散が少なかった昨年に比べて今年は**5倍**、平年と比べても2.4倍、過去10年で**最も多い**と花粉症の方には厳しい予報が出ています。本格的な飛散は2月中旬から3月中旬ですが、飛散時期は毎年早まっており、**多い**花粉に晒される日が**長く**続くことは**重症化リスク**を高めます。**症状が出る前から早めの服薬**が重症化を抑えます。また、ウィルス対策同様、マスク着用や換気(午前中がお勧め)、家に持ち込まない対策も併せて徹底しましょう。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	● / ●
15:30 ~ 18:00	休	● / ●	休	●	● / ●



- 内科一般外来と併せて、火曜に**甲状腺専門外来**を、水・木曜午前と金曜に**胃カメラ検査**を、木曜午後に**糖尿病外来**を、また 不定期金曜日午前に川崎医療センター専門医による**呼吸器専門外来**を設けています。
- 初診Web予約：<https://www.yawaragi.life/> ○ **Instagram**でも情報を発信しています