発行： 2020年6月15日発行
編集責任者：小内　亨
372-0812 伊勢崎市連取町1426番地4
電話：0270-25-4868

おない内科クリニック

ニュースレター　2020年6月号

携帯電話を使うと混雑具合がわかります

受付をしますと順番に番号札をお渡しします。
携帯電話を使えば、クリニックの外からでも混雑の程度を知ることができます。下のQRコードを携帯電話で読み込めば、クリニックのサイトにつなげることができます。URL: http://paa.jp/t/185301/

院長　小内　亨
日本糖尿病学会認定糖尿病専門医
日本内科学会認定総合内科専門医
医学博士

・発熱、咳などがある場合は受診前に群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター（電話：０５７０－０８２－８２０）に連絡して下さい。
・そのほか風邪症状のある方は受診前にクリニックにお電話下さい（0270-25-4868）
・当クリニックでは、新型コロナウイルスの検査（PCR、抗体、抗原検査）は行っていません。

6･7･8･9月のスケジュール（赤字は休診日です）

6 June 2020

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7 July 2020

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8 August 2020

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9 September 2020

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

院長から一言　～新型コロナウイルス感染（COVID-19）の抗体検査～

感染症に罹患すると、その防御のため生体は抗体を作ります。これにより感染症が治癒するわけです。抗体はその感染症に特異的であることから、抗体を検出することで、その感染症に罹患したことがわかります。感染症に罹患すると、最初にIgMという抗体が、その後IgGが生成されます。ある研究によれば、IgM抗体は12日目、IgG抗体は14日くらいで検出可能という報告があります(Clin Infect Dis 2020 Mar 28；ciaa344. PMID:32221519)。その後IgMが減り、IgGが持続的に血液中に残ります。したがって、理論的にはIgMが検出されれば感染初期、IgGが検出されれば感染してしばらく経過したと判断されます。しかし、感染初期の抗体検査の感度が低いため、COVID-19の初期診断には役に立ちません。したがって、この検査は個人の過去の感染歴や地域での感染状況の調査が目的となります。海外でも市中感染の程度を調べるため、多人数で抗体検査が行われており、抗体の陽性率が想定以上に高いことが判明しています。たとえば、4月19日米国スタンフォード大学の調査によれば、西部カリフォルニア州サンタクララ郡の住民を対象に抗体検査を実施したところ、抗体陽性者が確認されている感染者の50～85倍に及ぶ可能性がありました。その他、2020年4月10～11日、カリフォルニア州ロサンゼルスの成人を対象にした検査では、抗体保有率は4.65％でした。ニューヨーク州では陽性率12%、スペインで5%だったとのことです。

抗体検査で問題となるのは、その特異度です。CIVID-19の原因ウイルスであるSARS-CoV-2は風邪を引き起こすコロナウイルスの1種です。その構造は風邪のコロナウイルスとその構造が類似しているため、風邪コロナウイルスの抗体とSARS-CoV-2抗体が交差している可能性があります。そのため偽陽性が多い可能性があります。実際、AMED（日本医療研究開発機構）が日本赤十字社の協力を得て抗体検査をしたところ、2020年4月の東京での陽性率0.4%、東北で0.2%であり、まだCOVID-19の感染者がいないはずの2019年1～3月の関東甲信越での血清でも陽性率0.2～0.4%でした。この研究で使用したキットは全く当てにならないことが判明しました。日本感染症学会が4社の抗体検査キットを調べたところ、感度はそれぞれ 2/5、0/5、3/5 および 4/5 であり、特異度では 5/5でした。そのほか、東京大学先端科学技術研究センターなどの研究によれば、福島県で680人で実施した簡易検査キットで陽性だった58人のうち、52人が大型機器による精密検査では陰性でした。検査試薬会社であるロッシュの社長が巷にある抗体検査キットのほとんど使い物にならないと発言し注目を集めたこともありました。米国食品医薬品局 (FDA) が抗体検査薬12品の性能評価をしています。その結果、大手検査試薬会社のキットの精度が高いことが明らかとなりました。ちなみに、日本で採用予定のアボット社IgG抗体検査薬の感度100%、特異度99.6%、スイスロッシュ社のものが感度100%、特異度99.8%でした。

当クリニックではCOVID-19感染予防対策を講じています。COVID-19に感染しないこと感染させないことを目的にご協力をお願いいたします。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第１７８回）ーダイナミックフラミンゴ療法 ー

外出自粛制限とコロナウイルスへの不安のため外出を控え、薬がなくなったので久しぶりに受診したが、検査値が悪くなっていて驚いた方はいませんか?コロナウイルスの終着はまだまだ先です。感染予防には十分な対応をしつつ、でも日常生活を取り戻さなくてはなりません。そのためには必要な食事をし、体を動かすことです。今回は室内でできる「片足立ち(ダイナミックフラミンゴ療法)」をご紹介します。それは目を開けたまま手は腰にあて、片足を床から5cm浮かす方法です。この片足立ちは両脚で立っている時より、片方の足に2.75倍の負荷がかかるので左右それぞれ1分を1日に3回行うだけで足の骨に53分歩いたのと同じくらいの負荷がかかります。40歳～80歳の女性を対象にした研究によると、3か月続けた場合、6割以上の人で股関節に近い大腿骨頚部の骨密度が上昇したそうです。また、6か月続けると開眼片脚立ちが平均65秒できるようになりました。続けなかった対象群の人は平均34秒にとどまりました。そしてつまづき、転倒回数は対象群に比べて3分の1だったとの研究報告があります。「毎日片足立ちを左右1分づつ、朝昼夕の3回行う」これなら天気や気温に影響されずできます。足がぐらつき転倒しそうな方はどこかに掴まり体を支え、上げた足は低めで床に着かない程度でも十分効果があります。毎食後の歯磨き時などに洗面台や壁を支えに行ってみましょう。どのような事でも少しづつ積み重ね、行動する自分を作って行きましょう。コロナウイルスという危機によって得た経験から新しい変化に適応するための自分を探して行きませんか?

①咳の出る方にはマスクの着用をお願いいたします。

②具合の悪い方を先に診察することがあります。

「先手健康暮らし」
旬報社、定価1365円（税込み）
購入希望の方は受付まで
左巻健男著「病気になるサプリ」（幻冬舎新書）
の監修にも関わりました

おない内科クリニック
〒372-0812 伊勢崎市連取町 1426-4
電話 ： 0270-25-4868

http://onai-clinic.o.oo7.jp

診療時間のご案内

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9：00～12：00	○	○	○	休診	○	○	休診
午後 3：00～ 6：00	○	○	○		○	○	

土曜日は1日診療しております
木曜日、日曜日、祝日は休診です