

発行：2020年7月13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7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。

## 7・8・9・10月のスケジュール(赤字は休診日です)

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 |    |    |    |

10 October 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 |

### 院長から一言 ～改めて感染予防を考える～

最近東京で新型コロナウイルス感染の拡大が見られています。また、WHOでは空気感染の可能性があると指摘もあります。ここで改めて新型コロナウイルス感染の予防に関して考えてみたいと思います。新型コロナウイルスの感染は、飛沫感染と接触感染が基本です。飛沫感染とは、感染者が咳、くしゃみなどをした時の飛沫を他の人が吸い込むことで感染します。従来飛沫感染とは咳、くしゃみとその主な感染経路であると思われていました。ところが、日本でのクラスター対策の中で、それだけでは無いことが明らかとなりました。その結果「3密」という言葉が生まれました。3密の意味は、密閉、密集、密接のことです。密閉は窓がなかったり、換気が十分でなかったりしてその場の空気が入れ替わらない場所のことです。密集は人がたくさん集まる状態を言います。密接は、人と人とが近づいた状態で、会話したり、声を出したり、運動をしたりすることです。この3条件が重なった時に感染が起こりやすことが、クラスター解析班の研究で判明したのです。その典型がライブハウスでのクラスター感染です。しばしば勘違いしやすいのが、この3条件が重なった時のみ感染しやすいと思われていることです。最も重要なのは密接です。他人が近づいて会話したりすることが最も感染が成立しやすい条件です。たとえ屋外でもマスクなしで近くで会話すれば感染する可能性があります。逆に、密閉状態でも人が少なかったり、会話がなかったりすれば、感染リスクが低くなります。密集していてもそれぞれの人が全く会話していなければ、リスクはそれほど高くありません。先日WHOは空気感染も否定できないと発表しました。咳、くしゃみ、発声などで、病原体を含む飛沫が飛んだ場合、その後飛沫の液体部分が揮発し、徐々に飛沫が小さくなり、最終的には水分のない飛沫、つまり飛沫核となります。飛沫核から感染する場合を空気感染と呼び代表的な疾患として、結核、麻疹があります。私は、今回の新型コロナウイルスはこの飛沫核感染ではないと考えています。飛沫核感染であれば密閉、密集のみで感染し、満員電車などでもっと感染が広がっていたのではなんでしょうか？咳やくしゃみばかりではなく、声を出す時にも、小さな飛沫(NHKはマイクロ飛沫と呼んでいます)が飛び、一定時間空気中を漂うことがわかっています。また、新型コロナウイルスは感染初期に唾液に含まれていることがわかっています。会話だけで発生するマイクロ飛沫により感染する可能性があるのです。WHOの言っている空気感染は、マイクロ飛沫を介した感染のことを言っているのではないかと私は考えています。WHOが空気感染の可能性を訴えていたとしても、基本的な感染予防対策は3密を避けることです。厚生労働省は3密を避ける方法をいくつか提案しています。密閉を避けるためには、定期的に換気すること、密集を避けるためには、人がたくさん集まることを避けること、避けられない時には人と人とが離れて位置することです。密接を避けるためには、マスクなしで近づいて話をしない、スポーツジムではなるべく離れて運動すること、などがあげられます。特にマスクをすることで、会話時に発生するマイクロ飛沫をある程度減らすことができることがわかっています。他人と近くで会話する際にはマスクをするように心がけましょう。

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179回）一食中毒予防は「つけない、ふやさない、やっつける」

6月28日、3453人の大規模食中毒が埼玉県八潮市の学校給食で起こりました。この日のメニューは「鶏のから揚げ、ツナじゃが、海藻サラダ、ごはん、みそ汁」でした。保健所からは「病原大腸菌」が原因と公表されています。大腸菌は健康な人や動物の腸管内に生息し、その多くは無害ですが人に下痢や腹痛といった症状を引き起こす種類もあります。このような胃腸炎症状や合併症を引き起こす大腸菌は病原大腸菌(下痢原性大腸菌)と総称されています。この病原大腸菌として思い出すのは1996年大阪堺市の学校給食で起こったO157食中毒です。この時は9500人の児童、生徒、教職員が発症し、3人の児童が亡くなりました。今回の原因菌がこのO157かどうかは公表されていません。今回は重症化した発表がないことからO157が原因という可能性は低いと考えられます。大規模食中毒の発生は給食、レストラン、旅館などですが家庭でも食中毒は発生していますし、発生する危険はたくさん潜んでいます。我が家から食中毒を出さないためには①つけない:買い物では生で食べるものとそうでないものは分けて包むまたは同じ袋に入れない。食品を取り扱う前後に手指をよく洗う。まな板や包丁は材料ごとに洗剤を使ってよく洗います。できれば肉魚用とそれ以外用と別々にそろえて使い分けるとさらに安全です。サラダに使う生野菜等に肉汁等がついた場合はその材料は加熱した方が安全です。②ふやさない:冷蔵、冷凍など温度管理が必要な食品を購入したらできるだけ早く持ち帰り、すぐに冷蔵、冷凍する。市販弁当や総菜もすぐに食べない場合は同様にします。冷蔵、冷凍庫の温度管理をし、詰込み過ぎないように注意する。7割程度が目安です。残り物は室温に放置せず、清潔な容器に入れ冷蔵する。③やっつける:加熱調理食品は十分に加熱する。中心部の温度が75℃、1分以上加熱します。電子レンジ加熱では調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜて十分に熱を通します。残り物を温めなおす場合も十分に加熱する。汁物も同様です。これからはバーベキューをする方も増えます。手指の洗浄と食品の扱いには十分な注意をしてください。

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  | ● | ● | ● | 休診 | ● | ● | 休診 |

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

