

発行：2021年2月8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 2021年2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



- ・体調の悪い場合、発熱、咳などの感冒症状がある場合は事前に当クリニックにお電話ください。(0270-25-4868)
- ・4月9～10日は院長が内科学会参加のため休診となります。

2・3・4・5月のスケジュール(赤字は休診日です)

2 February 2021

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						

3 March 2021

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			

4 April 2021

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	

5 May 2021

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 ～新型コロナウイルスワクチンの有効性・安全性に関して～

2月下旬から医療関係者からその後高齢者を対象に新型コロナウイルス(これをSARS-Cov-2と呼びます)に対するワクチン接種が始まります。これまでのワクチン開発から考えると驚異的な速さと言えます。これまでのワクチンは、生ワクチンか不活化ワクチンです。これらのワクチン開発には数年以上かかるとされています。これらのワクチン製造のためにはウイルスを培養して増やす必要があるからです。それに対して、最近開発されたSARS-Cov-2ワクチンは、mRNAワクチン(ファイザー社/ビオンテック、モデルナ社)、ウイルスベクターワクチン(アストラゼネカ社)と呼ばれるものです。これらのワクチンは、ウイルスを培養することなく、その遺伝子さえわかれば、それをもとに合成することができます。このため早く製造ができるのです。ただし、このタイプのワクチンはこれまで使用されたことがなく、その効果や安全性は不明でした。最近、これらのワクチンの有効性や安全性のデータが感染症学会などから発表されています。ファイザー社のワクチン(その名称はBNT162b2)の試験では、プラセボ(偽薬)を投与された18,325人中160人でCOVID-19を発症したのに対してワクチンを投与された18,198人の内発症例は8人でした。このため有効率は95.0%となります。モデルナ社のワクチン(mRNA-1273)では、プラセボ群13,883人中発症者90人に対してワクチン接種者では13,934人中発症者は5人、有効率94.5%でした。アストラゼネカ社のワクチン(ChAdOx1)では、プラセボ群4,455人中発症者71人に対してワクチン群4,440人中27人、有効率62.1%でした。ただし、これらの臨床試験では75歳以上の人が少なく、その有効性ははっきりしていません。副作用はそれぞれのワクチンでそれほど違いはなく、注射部位の痛み、倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛などで2回めの摂取のときのほうが頻度が多い傾向にありました。重篤な副作用に関してプラセボ群と差がありませんでした。その後、相次いで各国で予防接種が進み、次第にアナフィラキシーショックの頻度が明らかになってきています。米国疾病対策センター(CDC)はファイザー/ビオンテック社のワクチン接種189万3,360件中21人でアナフィラキシーショックを起こしたと発表しています。その頻度は100万回投与あたり11.1人と計算されます。インフルエンザワクチンでは100万人に1人程度とされていますので、それより若干多いようです。21人中17人は、医薬品や食品、昆虫刺傷などに対するアレルギーの既往歴を持っていました。モデルナ社のワクチンでは初回接種者404万1,396件中10人でアナフィラキシーショックを起こしたと報告されています。これは100万回投与あたり2.5人です。10人の内9人で医薬品、造影剤、食品などによるアレルギーの既往があり、その内5人ではアナフィラキシーショックの経験があったといいます。原因はこれらのワクチンに含まれるポリエチレングリコールではないかという専門家もいます。ポリエチレングリコールは化粧品、医薬品にも一部含まれている成分です。医薬品、化粧品、食品などに対するアレルギーのある方、特に過去にアナフィラキシーショックを起こした方はこれらのワクチン接種に際し注意が必要と思われます。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第186回）

ー野菜ジュースは野菜の代わりになる？ー

皆様お変わりありませんか？今年の節分は2月2日でした。立春は2月3日。これは暦のずれの影響で1日早まったのだそうです。明治30年以来、124年ぶりのことでした。さて、今回は以前にもニュースレターで取り上げました「野菜取れないから野菜ジュースでもいい？」という方へのお返事です。野菜ジュースの缶には色々な野菜の名称と栄養価も記載されています。そこでよくある野菜摂取パターンと野菜ジュースの栄養価を比べてみました。①季節の野菜(人参、大根、白菜、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草)350gをゆでた場合②市販のカットキャベツ350gのみ。この2種を野菜ジュースと比べてみました。すると多くの栄養成分で①が断トツに多く含んでいました。②のキャベツ単品は、ビタミンKや葉酸、亜鉛、カルシウムが野菜ジュースより多く含んでいました。野菜ジュースは製造過程で加熱殺菌するためビタミンCや消化酵素などが失われます。その上飲みやすくするために食物繊維も除去しています。それで実際に使用した野菜の量より栄養成分が少なくなってしまうと考えられます。製品によってはそれを補うために加熱後に炭酸カルシウムやビタミンCの添加がされています。特に糖尿病で食後高血糖抑制を期待して食物繊維を摂る事を目的の一つとしている場合は、残念ながら①や②より少なく1/3から1/2程度しか含みません。こういったことから野菜ジュースは野菜とは異なるもので単なる飲み物として利用することをお勧めします。名古屋市の消費生活センターが実施した成分分析では「1日分の野菜使用」と表記した野菜ジュースには1日分の野菜摂取量 350g を下回る量の栄養素しか含んでいないことが分かったそうです。これは「1日分の野菜 350g を使用」と表記していても、栄養素を含むとは表記してないのだそうです。読む人の誤解を誘う表記です。色々な食品の表記はよく読みご利用してください。

①具合の悪い方を先に診察することがあり、診察の順番が変更となることがあります。

②待合室での密集を避けるため、なるべく自家用車内でお待ちください。

③クリニックに入るときにはマスクをおつけください。

新型コロナウイルス感染予防にご協力をお願いいたします。

「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

E-mail: onai@sannet.ne.jp
インターネット・ホームページ：

<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

