発行： 2021年3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3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、5月21～22日は院長が内科学会参加のため休診となります。

3・4・5・6月のスケジュール（赤字は休診日です）

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

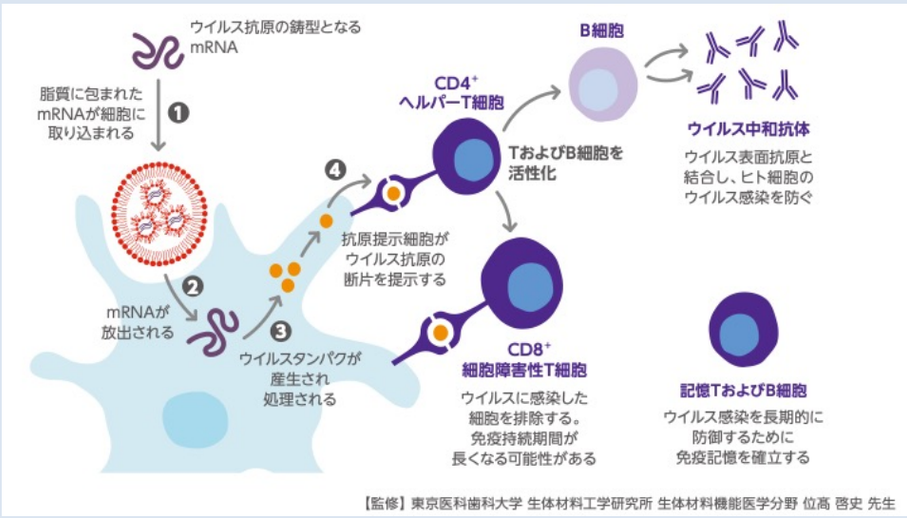
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6 June 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			

院長から一言　～新型コロナウイルスワクチン：mRNAワクチンの原理～

いよいよ3月から一部の医療関係者に対して新型コロナウイルスワクチン接種が開始されました。しかし、その供給量はかなり不足しており、厚労省の医療従事者等への供給見通しでは、3月7日時点で、4月19日の週でようやく1回分の配送が完了する見込みだといいます。この調子では、高齢者を対象としたワクチンが供給されるにはまだまだ時間がかかりそうです。今回供給されるワクチンはファイザー社製のワクチンであり、その商品名は「コミナティ筋注」です。すでにネット上にはこのワクチンの添付文書が公開されています。これはmRNAワクチンと言われる全く新しいタイプのワクチンです。ただし、mRNAワクチンの開発はすでに20年前より始まっており、今回始めて実用化されました。このmRNAワクチンの原理を説明します。そのためには、細胞内で遺伝子DNAからどのように体の働きを担うタンパク質が作られるかを理解してもらう必要があります。私達の体は細胞で構成されています。その細胞の中の細胞核中に遺伝子DNAが存在します。体に必要なタンパク質はその遺伝子を鋳型として作られます。まず、DNAを鋳型として当該タンパク質をコードするmRNAが作られ、細胞質にてそのmRNAを鋳型にしてタンパク質が作られます。mRNAワクチンは、新型コロナウイルスが細胞に入り込むためのスパイク蛋白の設計図を書いたmRNAを内包した脂質ナノ粒子です。このワクチンを注射すると、このナノ粒子が私達の体の細胞（筋肉細胞など）に取り込まれ、その細胞内でスパイク蛋白が作られ、それが細胞表面に提示されます。（右の図）その結果、このタンパク質に対する抗体が作られるのです。「新型コロナウイルスのmRNAを注射するとその遺伝子が私達の体のDNAに入ってしまうのではないか」との噂がありますが、そのようなことは理論上ありえません。mRNAは分解されやすく、数時間から数日のうちに消失します。また、mRNAからDNAに変換されることもありません。したがって、上記のような噂は全く根拠のないものです。



羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第１８７回）

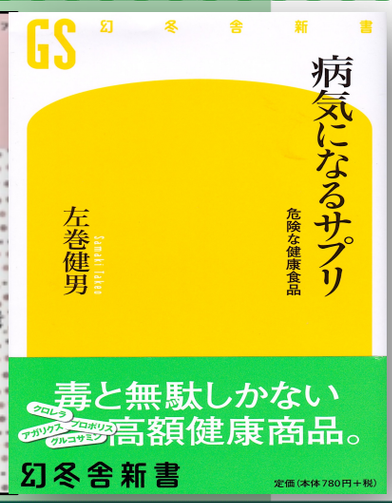
ー植物性の油はコレステロール0ですー

今年の桜開花予想は前橋で3月19日頃だそうです。皆様は今年の桜をどう楽しみますか? 昨年は不安と閉ざされた思いが強く、桜を見て季節の移り変わりを感じる余裕はありませんでした。今もコロナ禍の状況は変わっていません。でも今年は桜をしっかり見ようと思います。美しい桜を二年分見て、まだまだ続くこの状況でも前に進むエネルギーを生み出したいと思っています。さて今回の話題は植物油のパッゲージに書いてある「コレステロール0」という言葉です。 何度か栄養相談で、患者さんから「コレステロール0のサラダ油にした」「このドレッシングはコレステロールが入ってないから買った」といった言葉を聞きます。「コレステロール0」と宣伝文句があると「健康に良さそう」「カロリーが低そう」と思いがちですが、サラ ダ油やオリーブ油、ドレッシングなどの植物性の油には基本的にコレステロールは含まれていません。コレステロールが含まれているのはバターやラードなどの動物性の脂です。そ して脂質はすべて1g 9kcal です。糖質やたんぱく質は1g 4 kcal ですから2倍以上のエネルギーを産出しているのです。しかし脂質は単に高カロリーというだけでなく、細胞膜や血液の成分であり、目、のど、鼻などの粘膜の健康を保ったり、皮膚を丈夫にしたり、骨を作ったり、抗酸化作用があったり、血液を凝固する能力も持ち、脂溶性ビタミン(A、D、E、K)カロテノイド(抗酸化作用を持つ天然色素の総称)の吸収を助けるなどすばらしい役割を果たしています。そして何より調理に使うとその食材が一層おいしくなるという役割があります。さらに使い方によっては食後高血糖抑制の効果もあります。是非適切な量を使っておいしい食事を楽しんでください。お勧め量は1日に油脂大匙1～2杯くらいです。

(参考:油はすごい 足立香代子著)

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	○	○	○		○	○	

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