

発行：2021年4月12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4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)
- ・5月21～22日は院長が糖尿病学会参加のため休診となります。

4・5・6・7月のスケジュール(赤字は休診日です)

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			

7 July 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：変異株について～

緊急事態宣言解除後、大阪、東京などで感染が拡大しています。その要因の一つが変異株です。新型コロナウイルスはインフルエンザウイルスと同じRNAウイルスの1種であり、風疹などのDNAウイルスに比べそのゲノム変異が頻繁に起こります。(ゲノムとは遺伝情報すべてを指す言葉で、遺伝子はゲノムの中でタンパク質の設計図の部分の指します。)ウイルスはゲノムを複製するときにエラーが生じやすく、それで変異株が生まれます。それに比べ、私達の細胞ではゲノムを複製する場合そのエラーを修復する機能が備わっているため、ゲノム変異が少ないのです。新型コロナウイルスはこれまでも頻繁に変異を起こしていますが、それが重症化や感染性に影響無ければ問題ありません。ところが、感染性に影響する変異を起こしたのがイギリス変異株、南アフリカ変異株、ブラジル変異株です。イギリス変異株ではN501Y変異、南アフリカ変異株ではそれに加えE484K変異が見られます。ブラジル変異株は南アフリカ変異株と同様の変異があります。最近国内では、N501Y変異のないE484K株が見つかっています。ここで言うN501Yの意味はウイルスタンパク質を構成する501番目のアミノ酸がN(アスパラギン)からY(チロシン)に置き換わったという意味です。E484Kは484番目のE(グルタミン酸)がK(リシン)に置換しています。501番目も484番目もウイルスのスパイク蛋白を構成しているアミノ酸です。新型コロナウイルスはスパイク蛋白を足がかりにして人間の細胞に入り込むことから、この部分の遺伝子変異が感染性に影響するのです。これらの変異があると、従来の新型コロナウイルスに比べ感染性が高くなると言われています。感染様式には変わらないので、感染性が高くなるということは、従来より少ないウイルスでも感染してしまうという意味です。またイギリス変異株では従来の新型コロナウイルスに比べ、死亡率が1.6倍になるとの報告もあります。したがって、感染対策はこれまで同様でよいのですが、より厳密にしたほうが良いということになります。これらの変異株に対するワクチンの効果については、イギリス変異株については効果があるとされていますが、南アフリカ変異株、ブラジル変異株について、効果が低くなるのではないかと研究結果もあります。

変異ウイルスの特徴

NHK

種類	変異	感染力 (従来比)	重症度 (従来比)
“イギリス型”	N501Y	36%～75% 高いか	重症・死亡リスク 高い可能性
“南アフリカ型”	N501Y E484K	50%高いか	院内での死亡率 20%高いか
“ブラジル型”	N501Y E484K	高いか	限定的
“別の 変異ウイルス”	E484K	高くない?	症状強くなる報告 なし

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第187回）－節度ある適度な飲酒のすすめ－

皆様お変わりありませんか？3月は高温傾向が続き、桜は記録的な開花の速さでした。昨年同様に今年も歓送迎会、その他の宴会が自粛になることが多くお酒を皆で飲む機会が減りました。しかし皆で飲む機会は減ったが個人的には酒量が増えた方もいるようです。お酒は心の緊張をほぐし、会話をはずませ、人間関係を円滑にし、生活に豊かさと潤いを与えます。しかし一方で不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。そうならないための適度な量の目安は「男性1日平均純アルコール 40g 以下、女性1日平均純アルコール 20g 以下」としています。これ以上になると癌、高血圧、脳血管疾患、心臓病、糖尿病のリスクが高まるとされています。栄養相談ではお酒のカロリーを聞かれることはよくありますが、お酒に含まれる純アルコール量を聞かれることはほとんどありません。今回はその計算法等をお伝えします。①純アルコール量(g)=お酒の量(ml)×(そのアルコール度数%÷100)×0.8 (この0.8はアルコールの比重です。)※例えば、缶酎ハイはアルコール度数が4～6%が一般的です。それに対しストロング系と言われる缶酎ハイはアルコール度数9%です。缶酎ハイ 350ml×(5%÷100)×0.8=14g(この350ml 缶に含まれる純アルコール量) ②熱量(kcal)=アルコールは 1g7kcal なので、14g×7kcal=98kcal となります。(そしてこの缶酎ハイに果汁や糖類が含まれていればその熱量が加算されます。) ③アルコール 20g を含む一般的なお酒の量(銘柄で変わります)ビール 500ml、日本酒1合、ウイスキー60ml(ダブル)、ワイン 200ml、酎ハイ7%で 350ml、焼酎 25%100ml。多量飲酒の定義は純アルコール 60g です。④高齢者ではアルコールの解速度が下がることや血中濃度が高くないにも関わらず酔いが酷くなることが示唆されています。65歳以上の方は飲酒量を控えましょう。⑤自分が飲んだ量を把握しましょう。焼酎やウイスキーのように大量容器に入っている場合はそれが何日で終わるかを認識してください。お酒は年齢や体格、体質などで個人差があります。適度な飲酒を心がけてください。

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

