

発行：2021年5月10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5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繋がることができます。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。
- ・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。
- ・新型コロナワクチン接種の時間確保のため午後の受付時間が15時30分以降となります。

5・6・7・8月のスケジュール(赤字は休診日です)

5 May 2021							6 June 2021							7 July 2021							8 August 2021						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				
30	31																										

院長から一言 ～糖尿病の方にワクチン接種をおすすめします～

いよいよ新型コロナワクチン接種が始まります。ただし、ワクチン供給の見通しが立たないため、当クリニックでは少人数からの接種開始となります。さて、糖尿病の方の中には、ワクチン接種を受けようかどうか悩んでいる方もいらっしゃるようです。一部のマスコミでは、ワクチン接種のリスクを過大に伝えているものもあります。例えば、「週刊現代2月20日号」には「糖尿病の人、高齢の人にワクチンは「効かない」「危ない」を検証」4月21号には「この薬を飲んでいる人、この持病の人はコロナワクチンをまだ打たないほうがいい」と題した記事が掲載されています。しかし、この記事には重大な誤りがいくつもあります。後者の記事では、アストラゼネカ製ワクチンの接種後血栓症が起こると紹介しています。だから心疾患や循環器系の病気を持つ人はワクチン接種に慎重になるべきだと主張しています。私に言わせれば、この主張は全くの誤りです。以前から感じているのですが、この週刊誌は薬を目の敵にしているようです。(週刊新潮もワクチンに対して否定的なコメントを載せていましたが、最近方向転換したようです。)新型コロナウィルスに感染した場合、むしろ心疾患や循環器系の病気を有するの方が死亡率が高まることがわかっています。その原因の一つとして血栓症が考えられているわけですが、これはワクチンのせいではなくて新型コロナウィルスのためです。新型コロナウィルスによる血栓症が問題であるからこそ糖尿病や心臓疾患のある方はワクチンを打つことにより新型コロナウィルス感染を予防する必要があるのです。週刊誌の結論とは全く逆ですね。また、血栓症の問題が起こっているのは、アストラゼネカ製やJ&J社製ワクチンであって、いま日本で接種されているファイザー社製のワクチンではありません。ファイザー社やモデルナ社が製造しているワクチンはmRNAワクチンであり、血栓症の問題が起こったアストラゼネカ製、J&J社製はウイルスベクターワクチンです。ワクチンによる血栓症は「vaccine-induced immune thrombotic thrombocytopenia (VITT、ワクチン起因性免疫性血栓性血小板減少症)」と呼ばれており、何らかの免疫反応に伴い血栓症が起こりやすい状態となっていると考えられています。これまでの報告のほとんどは女性で年齢も20～60歳であり、その頻度は極めて低いのです。VITTは糖尿病や心臓疾患があるから起こりやすくなるわけではありません。ということは、現在接種が進んでいるファイザー社製のワクチンを糖尿病の方が受けても、このような血栓症の心配はほとんどないと言えるでしょう。その他、週刊誌の記事では、ワクチンの予診票には要注意者として心臓血管系疾患、腎臓疾患、肝臓疾患、血液疾患、免疫不全などが挙げられていると指摘していますが、この記載はインフルエンザワクチンなどすべてのワクチンの予診票に書かれているものであり、新型コロナワクチンの予診票もその様式に従っただけのことです。この原稿を書いている時点ですでに米国ではワクチンを少なくとも1回摂取した人は2.55億人、全世界では12.6億人にのぼります。ワクチンの安全性に関して各国が注意深く情報を収集しているからこそ、まだ数十例しか報告のない血栓症でさえもすくい上げることができているのです。最もファイザー社製のワクチン接種が普及しているイスラエルでは、ワクチン接種により、重症化による入院が97.5%、死亡が96.7%減ったと報告されています。85歳以上の人でも同様の効果が見られたとのこと。ワクチンの効果は火を見るより明らかです。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第188回）一塩分くらべー

今年のゴールデンウィークも新型コロナウイルスの関係で、思うように外出できない結果となってしまいました。皆様はどのようにお過ごしでしたか？今回のニュースレターは調味料の塩分についてお伝えします。平成30年「国民健康・栄養調査」での1日の食塩摂取量の平均値は男性11g、女性9.3gでした。2020年版の「日本人の食事摂取基準」では1日当たりの食塩摂取目標量が男性7.5g未満、女性6.5g未満（一般的なラーメン1杯の塩分は約6g）となりました。食塩摂取平均量との差は約3gあります。さらに高血圧症や腎臓疾患がある場合は1当たり6g未満です。砂糖に代わる甘味料は色々あり、また低糖質の食品も増えている中でこの塩味に代わる調味料類や低塩分の食品は少ない上あまり利用されていないように感じます。今回は調味料の塩分比較をしてみました。調味料は各小さじ1杯(5cc)で較べました。みそ汁は1回量です。（どれも一般的商品で較べました）

- ・醤油 0.9g:減塩醤油 0.5g ・みそ 0.8g:減塩みそ 0.4g
- ・ドレッシング 0.2g:減塩ドレッシング 0.15g ・ポン酢 0.4g:ポン酢マイルド 0.39g ・ウスターソース 0.5g:中濃ソース 0.3g:ケチャップ 0.2g
- ・マヨネーズ 0.1g:ハーフマヨネーズ 0.13g
- ・インスタントみそ汁約 1.8g:減塩インスタントみそ汁約 1.3g

このように醤油や味噌は減塩タイプになると約半分の塩分になりますが、ポン酢やドレッシング、マヨネーズは大きな変化はありません。「減塩だから」と気を許し使いすぎるとかえって高塩分になりかねません。また、減塩調味料プラスそれ以外の普通味の調味料も加えるなどをした場合には塩分摂取量は決して少なくないと考えます。減塩調味料を使う前にその献立や食品の味を楽しむ、酢、薬味などを利用することで減塩になる事を試してみませんか。普通の市販弁当や冷凍食品、外食には1食分で1日分位の塩味が付いている物もあります。また菓子にも塩分は含まれます。少なくとも自分で付ける、掛ける調味料は「今より控える、使わない」などの減塩をやってみませんか。そうすることで高血圧薬の効果も増します。今後の自分の未来を考え減塩行動を実行することをお勧めします。

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

