

発行：2021年6月14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6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。
- ・新型コロナワクチン接種を昼休みに接種する関係で午後の受付時間を遅らせております。ご協力をお願いいたします。

6・7・8・9月のスケジュール(赤字は休診日です)

6 June 2021							7 July 2021							8 August 2021							9 September 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	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28	29	30		

院長から一言 ～新型コロナウイルスワクチン自体の重症リスク～

週刊現代を始めとした一部のマスメディアでは、新型コロナウイルスワクチン(以下ワクチンと略)接種後の死亡例を大々的に取り上げ、私達の不安を煽っています。そこで、ここでは改めてワクチンのリスクについて分析してみたいと思います。

確かに今回使用されているファイザー社、モデルナ社のワクチンはmRNAワクチンと呼ばれる、これまでとは全く異なるワクチンです。どのような副反応が生じるか注意深く見ていく必要があります。

海外でこのワクチン接種が始まったときに、アナフィラキシーショックが問題となりました。ワクチン接種後、アレルギー反応により全身性の発疹が出たり、血圧が下がったり、呼吸困難をきたすものです。6月9日に発表された厚労省の報告によれば、重篤なアナフィラキシーをきたした比率は100万回接種あたり、13件でした。これは海外での頻度とそれほど変わらない頻度です。内訳を見ると、その殆どが60歳未満の方であり、60歳以上では6件の全てが女性でした。高齢者の場合アナフィラキシーはそれほど心配はいらないそうです。

国はワクチン接種後健康障害が起こった場合、それを報告するよう求めています。ワクチン接種後起こった健康障害すべてを有害事象と呼びます。この場合、ワクチンとの因果関係は問われません。したがって、ワクチン接種後、偶然健康障害をきたした場合も含まれます。これを「紛れ込み反応」と呼びます。だれでも、たまたま病気を発症することもあります。ただし、副反応を幅広く収集するためには因果関係は明らかでなくてもすべての有害事象を報告する必要があります。「有害事象＝副反応+紛れ込み反応」ということです。この問題を踏まえた上で、ワクチン接種後の死亡例を見てみましょう。厚労省のホームページには6月9日時点(この間のワクチン摂取回数13,059,159回)で集計した2月17日から5月30日までの間にワクチン接種後なくなった人139の事例が掲載されています。私が個人的に集計してみると、最も多かったのは心筋梗塞や急性心不全のため急になくなった例です。その73人のうち41人は85歳以上です。死因が不明の方は24人いましたが、そのうち16人は85歳以上です。また、その他の頻度が多かった原因疾患は、クモ膜下出血、脳出血、脳梗塞であり、その他老衰6人、窒息3人、溺死1人、肺炎などの感染症18人です。これらはいずれも高齢者に多い病気であり、すべてがワクチン接種のため亡くなったとするには無理があるのではないのでしょうか?(報告ではその殆どの例で、専門家の評価として、情報不足でワクチンとの因果関係は評価できないとされています。)私は、これらの大部分の方は「紛れ込み反応」ではないかと推測しています。一方、上記の集計期間中の新型コロナウイルス感染者は計325,772人、亡くなった方は5,836人です。一般の方がワクチン接種により亡くなる可能性は極めて低く、ワクチン接種により感染や重症化を防ぐメリットの方がはるかに大きいと考えます。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第189回）ー6月は歯と口の健康習慣ー

新緑の美しい季節になりました、皆様お変わりなくお過ごしですか?6月4日から10日は歯と口の健康習慣です。今回は「口の健康」についてお伝えします。口の中の状態を気にしたことはありますか?以前に比べ柔らかい食べ物を好むようになった、むせる事が増えた、滑舌が悪くなった等。このように口腔機能が衰えた状態が続いたら「オーラルフレイル」と言います。またオーラルフレイルは病気の原因になりやすい事もわかってきました。それではまず口の健康状態をチェックしてみましょう。

チェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて外出が少なくなった	1	0
さきイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物を噛める	0	1
1日に2回以上歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯科へ行く	0	1

合計点数

0～2点:オーラルフレイルの危険性は低い

3点:オーラルフレイルの危険性あり

4点:オーラルフレイルの危険性が高い

*義歯でも硬いものが噛めることが大切。

「フレイル」は健康な状態と要介護状態の中間で心身機能が低下しつつある状態をいいます。そんな危険なフレイルも口の中の衰えから始まるのが近年わかってきました。特に噛みにくい状態が続くと柔らかい物ばかり食べ、さらに噛む力が低下します。すると増々口腔機能が衰えて食事内容にも偏りが生じやすく低栄養となり、全身の機能にも影響します。このような流れにならないためにもお口の機能を高める3つの舌トレをお勧めします。①食ベトレ(食べて舌を動かす)②しゃべトレ(話すことで舌を動かす)③舌筋トレ(意識して積極的に舌を動かす)さあこれらを実行してオーラルフレイル予防をはじめませんか。

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

