

発行：2021年8月16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8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。
- ・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。

8・9・10・11月のスケジュール(赤字は休診日です)

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

院長から一言 ～デルタ株に対するワクチンの効果～

新型コロナウイルス感染が急速に拡大してきています。若い人たちを中心に感染対策が甘くなっていることもありますが、ウイルスがデルタ株に入れ替わったことも要因でしょう。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ウイルスです。RNAウイルスは遺伝子変異を起こしやすく、新型コロナウイルスは2週間に1回のペースで変異していると言われていています。ただし、その多くの変異は感染力に影響ありません。新型コロナウイルスが人の細胞に入り込む足がかりとなるスパイク蛋白をコードする遺伝子に変化が起こるとその感染力が変化します。感染力の変化した新型コロナウイルスは、イギリス株、南アフリカ株、ブラジル株、インド株と呼ばれていましたが、地域名を使うと偏見を持たれる恐れがあることから、それぞれにギリシャ文字を当てることになり、アルファ、ベータ、ガンマ、デルタと呼称されるようになりました。現在日本で蔓延しているのはデルタ株ですが、最近ペルーで流行しているラムダ株の感染者が日本でも見つかりました。もし、ラムダ株がデルタ株より感染力が強ければ、将来日本でもラムダ株に入れ替わる可能性があります。現在、日本ではファイザー社製の新型コロナワクチンを中心に接種が進められています。ワクチンの治験時には武漢株が中心であったと思われるので、これらのワクチンが果たしてデルタ株に対して有効かどうか問題となります。現在のワクチンはそのスパイク蛋白に対して抗体ができるように設計されています。そのスパイク蛋白が大きく変異していると病気を予防できる抗体(これを中和抗体と呼びます)が作られない可能性があります。7月5日にイスラエル保健省は、ワクチンの予防効果が6月以降、従来の95%から64%に低下したと発表しています。英国での研究では、ワクチン初回接種後の有効性はアルファ株で48.7%、デルタ株で30.7%、2回接種の有効性はファイザー社製ワクチンでアルファ株で93.7%、デルタ株88.0%、アストラゼネカ社製ワクチンでそれぞれ74.5%、67.0%とされています。(N.E.J.M Jul 21)この論文からだともワクチンを2回接種すれば、デルタ株にもある程度予防効果が期待できると思われます。ただし、ワクチンでは100%の予防効果は期待できません。ワクチンを接種されても、一定の割合で感染者がでます。これをブレイクスルー感染と呼びます。イスラエルでの医療関係者でのブレイクスルー感染を分析した研究があります。39人のブレイクスルー感染者を分析すると、これらの人たちでは中和抗体価が低かったとされていますが、ほとんどの人は軽症か無症状であったとされています。(N.E.J.M.DOI: 10.1056/NEJMoa2109072)したがって、ワクチンを2回接種することで完全には感染予防ができないものの、十分重症化は防げると考えられます。ただし、ワクチン接種後もマスクを付ける、3密を避けるなどの感染対策は引き続き必要となるでしょう。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第191回）一食中毒対策してますかー

毎日暑い日が続いています。皆様お変わりなくお過ごしですか?暑い日を表す言葉に、「酷暑、極暑、厳暑、激暑、炎暑、大暑」などがあります。今日の暑さはどれが最適とお考えですか?昨年から続くコロナ禍の影響を一番受けている飲食店(特に酒類を伴う)ですが、そういったお店の中にこれまでやっていなかったテイクアウトの弁当やデリバリーを行うお店が増えました。これまでもテイクアウト食品をやっていた店は経験に基づき色々なノウハウがありますが、そうでない店は販売する側も買う側も注意が必要です。今回の食中毒に関する情報はその対策のポイントをまとめました。**食中毒菌の特徴**①多くの菌の増殖至適温度は30~45℃です。(今の気温とほぼ同じ)②潜伏期間は菌の種類によるが1日~2週間位。③死滅温度と時間は60~100℃。時間は1分程度のものであれば6時間の加熱に耐える菌もいます。④多くの菌は増殖してもその食品の臭いや味は変わりません。**私たちができる事**①買ってきたら直ぐに食べる。もしそうでない場合は冷蔵庫に入れる。②弁当箱の中で温かい惣菜とそうでない惣菜(特に生野菜など)が入っている場合は、温かい惣菜は中心温度が熱くなるまで再加熱します。かつ丼や親子丼のような卵がトロトロ加熱のものは加熱不十分で玉ねぎなどについていた細菌が増えやすくなっています。そして付け合わせの野菜は未加熱であることをお忘れなく(パセリ、レタスなど)。野菜は流水でよく洗いましょう。③持ち帰る際は保冷バックに入れる。長時間持ち歩くまたは車に放置しないなどの注意が必要です。④食事前の手洗い、うがいは元より、食事の間にそれ以外の事をしたらこまめに手を洗います。そして手拭きタオル等の共有は避けましょう。⑤購入したお弁当がいつ作られたか?何時までに食べればいいのかを購入時に確認しましょう。注意をしておいしいテイクアウト食品を利用してください。

- 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



先手健康暮らし
小内 夢 著

病気になるサプリ
左巻健男 著
危険な健康食品

元気に生きたい!
食事・運動・老化防止の基礎知識

毒と無駄しかない
高価健康商品。
幻冬舎新書

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



<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

