

発行：2021年8月13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9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。

9・10・11・12月のスケジュール(赤字は休診日です)

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

院長から一言 ～若い方も新型コロナワクチン接種を～

最近新型コロナウイルス感染者数が減少しつつあります。日本国民の約半数がワクチン接種を受けており、その効果が出てきているものと思われます。前回のニュースレターでも述べたとおり、現在使用されているファイザー社製、モデルナ社製のワクチンは、今流行しているデルタ株に対して従来株に比べ若干効果は弱いものの、ある程度の効果が見込まれます。特に重症化予防効果は顕著であり、重症化しやすい高齢者を優先的に、ワクチン接種を行ってきました。ただし、現在流行しているデルタ株は増殖が早く、40～50歳代の方にはまだワクチンが普及しきれていないため、重症化するケースが増加しています。また、30歳代以下の方の感染者もまだ多い状態です。若い方、特に20歳未満の方の重症者はほとんど見られないようですが、今後若い方の感染者数がさらに増加した場合、重症化する人も出てくるでしょう。特に、夏休みが明けて学校が再開していることから、学校で感染が広がる可能性があります。若い方では、感染しても発症しないことも多く、また、発症しても軽症で済んでしまうことも多いことから、ワクチン接種をためらう方もいるようです。ワクチン接種を受けた場合、若い方が、発熱、倦怠感などの副反応が強く出る傾向がありますが、それはあくまでも一過性のものです。ワクチンはウイルスの疑似感染みたいなものであり、体にウイルスが感染したと錯覚させ、免疫を形成させるものです。ワクチンを接種しない間にも感染して、発熱するようなことがあれば、ワクチン接種の副反応どころではないかもしれません。日本でのCOVID-19の重症度分類は、軽症、中等症Ⅰ、中等症Ⅱ、重症に分けられています。肺炎となって初めて中等症となるため、たとえ40℃の高熱がでたとしても、酸素飽和度が低下していなければ軽症です。海外での12～15歳の青年2260人を対象にファイザー社製ワクチンの効果を見た比較試験では、ワクチンの副反応は注射部位の疼痛(79～86%)、疲労感(60～66%)、頭痛(55～65%)などであり、重篤なものはありませんでした。その後ワクチン接種者でCOVID-19を発症した人がいなかったのに対して、ワクチンを打たなかったグループでは16人が発症しました。ワクチンの効果には4つあります。死亡・入院などを減らす「重症化予防」、発症者を減らす「発症予防」、接種した人が感染しない「感染予防」、接種していない人にも波及する予防効果「集団免疫効果」です。これまでの研究や実際の減少では、「重症化予防」「発症予防」は証明済みです。イスラエルのデータをみると「感染予防」にも効果はありそうですが、多くの専門家は「集団免疫効果」については、悲観的のようです。感染者となり自分が気が付かないうちに周囲に感染を広げてしまう可能性を考えると、若い人たちも含めなるべく多くの方がワクチン接種を受けるべきであると考えます。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第192回）ーフルーツの秋ー

皆様お変わりなくお過ごしですか？8月上旬は猛暑日が続きましたが、お盆の頃から真夏にしては異例の長雨が続き予想外の8月になりました。9月から実りの秋を迎えます。特に果物は一番種類が豊富な時期です。栄養相談をしているとよく患者さんから「果物は野菜の代わりになる？」「どれくらいなら食べられる？」「どんな果物なら食べていい？」といった質問を受けます。果物の栄養価の特徴はビタミン、ミネラル、食物繊維、糖質が豊富ですが、脂肪、塩分がほとんど含まれていません。野菜もビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富ですが果物のような甘味のもとになる糖類はほとんど含まれず、含んでも微量です。果物の甘味の中心となる糖類は**ブドウ糖**(血糖値はブドウ糖を測定しています)、**果糖**、**ショ糖**(いわゆる砂糖、ブドウ糖と果糖で構成)です。どんな果物にどんな糖類がどのくらい含まれるかは果物の種類によって異なります。「みかん、バナナ、桃、パインアップルはショ糖」が多く、「柿、渋抜きがき、プルーンにはブドウ糖」が多く、そして「りんご、キウイフルーツ、梨には果糖」が多く含まれます。「ぶどうはブドウ糖と果糖」がほぼ同じくらい含まれています。「適切な量」は、その人の状態によっても一人ひとり違い、また果物の特徴に応じて最適な量があるはずです。ある方は朝食にバナナを半分(50g)、おやつに桃を1/2個(130g)、夕食ではブドウを4粒(80g、最近のブドウは大きく皮も食べられる)食べたそうです。これだけで約142kcal(ごはん約80g分)になります。このように1回の量は多くなくても何回か食べるとエネルギーもそれなりに増えます。そしてそこに含まれる糖がブドウ糖であれ果糖であれショ糖であっても体重や血糖コントロールには影響します。9月から10月にかけてヘモグロビンA1c値が上がっていて果物好きの方は次回の受診日まで果物を控えてみてはいかがでしょうか？ただしその間は野菜を果物量程度増やしてください。その結果ヘモグロビンA1c値が低下していたらこれまで食べていた果物量が多かった事になります。自分に最適な量を知り上手に召し上がる事をお勧めします。

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



<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

