

発行：2021年10月15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10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。
- ・糖尿病初診の方は、午前11時30分まで、午後5時30分までに受診するようお願いします。

10・11・12・1月のスケジュール(赤字は休診日です)

2021 10 October							2021 11 November							2021 12 December							2022 1 January						
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		1	2	3	4	5	6			1	2	3	4							①	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	⑩	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	
31																					30	31					

院長から一言 ～ワクチンの効果を過信しない～

先日テレビを見ていて気になったことがあります。東京都内をマスクを付けずに歩いている人に「なぜマスクをしないのか？」とインタビューをしていました。その人達は、「自分はワクチンを2回うけたから大丈夫。」とか「ワクチン接種が進んだ先進国でマスクをしているのは日本だけ。」と答えていました。御存知の通り、ワクチン接種をうけていても、感染、発症することがあります。これをブレイクスルー感染といいます。確かにワクチン接種を受けていればかなりの率で重症化は防げますが、重症化しなかったとしても、発症し、後遺症を残すかもしれません。何より問題なのは、自分が感染することで、ワクチンをまだ接種されていない人、接種したくても接種できない人に対し、感染させてしまう可能性があることです。マスクをつければ、自分が感染しないことはもとより、他人にも感染を広げないという効果が期待できるのです。ワクチン接種を受けた方は、感染しても無症状だったり、軽症だったりするため、自分が新型コロナウイルスに感染していることに気が付かない場合もあります。その意味でもワクチン接種が普及した場合でも、マスクを付けたほうが良いのです。これからは、マスクや手洗いはインフルエンザを予防する意味でも重要です。

一方、海外のワクチン接種が進んだ国では、マスクをしなくても良いという風潮となっています。日本に比べ海外ではマスクに対する抵抗が強く、日本ほどマスク着用の習慣がありません。マスクを付けなくても良いとなると、皆つけなくなります。だから、イギリスでサッカー観戦のあとに感染者が大幅に増加したのです。ワクチン接種により重症化率は低下するものの、感染者が増加すれば重症者数は増加することでしょう。米国ノースカロライナ州の住民をモデルにしてシミュレーションした結果、ワクチンの有効性が50%でも90%でも、各人の感染対策をやめると新規感染者数、入院患者数、死亡者数が増加すると予測されるとのことです。(JAMA Network Open. 2021;4(6):e2110782.) 結局米国CDC(疾病予防管理センター)は、今年7月27日ワクチン接種者も公共の場の屋内でのマスク着用を推奨すると発表しました。今後感染者が減り続け、経済活動を維持できるようにするためには、マスク手洗いなどの感染対策を今後も継続すべきであると思います。また、今も布マスクやウレタンマスクをつけている人を見かけますが、これらは不織布マスクに比べ感染予防効果が低いとされています。豊橋技術科学大学が行った研究で、吐き出し飛沫量、吸い込み飛沫量が、不織布マスクでそれぞれ20%、30%に低下したのに対して、布マスクで18-34%、55-65%、ウレタンマスクで50%、60-70%でした。感染対策ではぜひ不織布マスクをご使用ください。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス (第193回) 一問食を歩行で消費する場合はどのくらいか? -

台風や秋雨が続きましたが、やっと澄んだ青空が広がるようになりました。そして9月30日には緊急事態宣言が解除になりましたのでこれからは「新しい生活様式」を遵守しつつ外に出て体を動かしましょう。糖尿病にとって食事療法、運動療法、薬物療法は治療の根幹です。「食べたいものを食べたいから薬に頼る」「運動も薬も嫌だから食事療法を頑張る」のではなくすべて均等に行うことがその後の良い経過につながります。(薬等ない場合は食事・運動療法)栄養相談で「ちょっと食べた」ということをよく聞きます。この「ちょっと」を詳しく伺っていくと本人の意識と相反して高カロリーな場合や、一日に何度も繰り返す事でそれなりのカロリーになる場合があります。今回はこの間食を歩行で消費するとしたらどのくらい歩けばいいのかわかぬおやつで計算してみました。体重60kg、普通歩行(3メッツ)として計算しました。メッツは運動と身体活動の強さを表す単位です。静かに座っている状態を1メッツ、普通歩行が3メッツ、速歩が4メッツ相当です。ただし運動の消費カロリーは個々の体重や筋肉量、運動量そして運動の仕方によって異なります。下記の表は一般的な菓子内容とそれを消費するための歩行時間と考えて下さい。

品名	個数・重さg	kcal	消費のための歩行時間
大福	1個・100	240	約76分
みたらし団子	1串・60	120	約38分
醤油せんべい	1枚・22	42	約13分
飴	2個・10	39	約12分
プリン	1個・90	113	約36分
一口チョコ	2個・10	58	約18分
ポテトチップ	ひとつかみ・40	222	約70分
ようかん	1個・50	109	約35分
あんぱん	1個・81	218	約69分

運動時間(分)=消費カロリー÷体重(kg)÷メッツ÷0.0175(体重1kg/分に必要なエネルギー)

- 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



幻冬舎新書
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

