

発行：2021年11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11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にお願いします。

11・12・1・2月のスケジュール(赤字は休診日です)

11 November

2021

12 December

2021

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

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

2022

1

January

2022

2

February

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

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

院長から一言 ～ブースター接種～

ここ最近、新型コロナウイルス感染者は減少傾向にあります。このまま感染者が減ったままだとよいのですが、多くの専門家は今後再度感染が拡大するのではないかと断言しています。その理由として、①今後規制が弱まり、みなさんが移動するようになり、感染リスクが高まる。②寒くなり季節的に感染が広まる可能性がある、③欧米などで予防接種率の高い国でも感染者が増えている、等が挙げられています。医療の原則は最悪の場合を考えて対処することです。今後感染者が増加しないために、3回目のワクチン接種、いわゆるブースター接種が予定されています。これまでの研究で、mRNAワクチンを2回摂取することで、感染予防、発症予防、重症化予防などがあることが認められています。しかし、国内外の研究にて、その抗体価(中和抗体)は、半年後に低下することがわかっています。特に高齢者では抗体価の減少率が高いようです。ただし、ワクチンの効果が全くなくなっているわけではなく、免疫の記憶は残っています。そのため、新型コロナウイルスに感染すれば、体内で中和抗体が速やかに作られ、ウイルスに対抗することができます。実際、ワクチン接種率が高い国で感染者が増えていても、死亡者はそれほど増加していません。注意すべきは、その抗体生成がワクチン増殖に遅れを取るような事態になると、重症化してしまう可能性があることです。ブースター接種の役割は、再度免疫を刺激することにより中和抗体の生成を促すことで、感染予防、発症予防の役割を再び発揮してもらうことにあります。イスラエルでの研究によれば、ブースター接種により、発症は約10分の1、重症化は約20分の1に減ったとのこと。イスラエルではブースター接種を2回目の接種5ヶ月後にうけています。これらのデータから、私は少なくとも6ヶ月後にブースター接種した方がよいのではと考えていました。これまで日本では、ブースター接種を8ヶ月後に行うこととしていましたが、11月15日開かれた分科会では、原則的にブースター接種を8ヶ月後としてはいるものの、6ヶ月以上たっていれば可能であるとの見解を示しました。土壇場で急に方針転換されてしまっただけは、現場はたまったものではありません。6ヶ月後に接種した方がよいことは、以前からわかっていたことなのに。このような朝令暮改的な国の対応はどうか。群馬県、伊勢崎市の方針はまだ明らかになっていませんが、おそらく、65歳以上の方には来年1～2月ごろに自治体から接種券が送られることになるかと思います。是非ブースター接種をお受けになることをおすすめします。第6波が来る前に皆さんがブースター接種を受けられるとよいのですが。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第194回）－見えない脂質－

落ち葉舞う季節になりました。11月になると暖房器具をお使いになっていることと思います。食事後こたつに入りテレビに釘付けの方はいませんか？活動量の低下は身体機能の低下につながり、筋力の低下を引き起こします。どんな動きでもよいので今日から動いてみませんか。例えば室内でテレビを見ながらの足踏みやラジオ体操など手軽にできることから始めませんか。今回の話題は「みえない脂質」です。栄養相談をしていると、「油はどの程度使っている？」「油はなるべく使わないようにしている」といったお話を聞きます。脂質は体の大事なエネルギーですが、ほかにも体の細胞膜の材料になり、ビタミンA・D・E・Kの吸収を助け、さらに皮下脂肪として体温維持に役立ち、内臓保護をするなど色々な機能があります。現在の食事では普通に摂っていれば不足しにくいと考えられます。必要量は年齢によって異なりますが、成人では1日に必要なエネルギーの20～30%と言われています。1日に1800kcal必要な人では、おおよそ50gになります。「見える脂質」は植物油、ラード、牛脂、マーガリンなどで、調理する場合はほぼ100%が脂質のため使用量や頻度が分かりやすいのが特徴です。それに対し「見えない脂質」は肉・魚・卵・穀物・豆などの食品や加工食品、インスタント食品まで幅広く含まれているにも関わらず、どのくらい含まれているかが分かりにくいのが盲点です。私たちが摂っている脂質の7～8割は「見えない脂質」からと言われています。脂質量の調整のためには油はスプーンなどで量って使う、ドレッシングやマヨネーズは今の半分にするなどしてみませんか？

みえない脂質の例

食品名	単位量 g	脂質量 g
プロセスチーズ	100g	26
ポテトチップス	100g	35.2
カレールー	1かけ 20g	6.82
カップヌードル	1食 78g	14.6
豚バラ肉	100g	34.6
えごま	100g	43.4

- 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

