

発行：2021年12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12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。

12・1・2・3月のスケジュール(赤字は休診日です)

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	31	

2022 1 January						
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 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					

2022 3 March						
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		

院長から一言 ～オミクロン株～

今回デルタ株についてオミクロン株が南アフリカを中心に流行し始めました。南アフリカでデルタ株が急速にオミクロン株に入れ替わっていることを考えると、その感染力はデルタ株を上回るものであると推測されます。それは、オミクロン株では、ウイルスが人の細胞に感染する足がかりとなるスパイク蛋白に30箇所以上の遺伝子変異が見られることから裏付けられます。これまで接種されているワクチンは、このスパイク蛋白に対して作成されているため、変異が多いとワクチンの効果が薄れる可能性があります。それは、世界中でオミクロン株のブレイクスルー感染が見られることから伺えます。ファイザー社は3回目のワクチンを摂取すると他の株同等の効果があるとの実験結果を発表していますが、多くの人を対象にしたデータがなければなんとも言えません。また、スパイク蛋白に多くの変異があることは、スパイク蛋白をターゲットにした抗体薬でもその効果が減弱してしまう可能性もあります。さらに問題になるのが、このオミクロン株に感染すると重症化するかどうかです。一部のメディアは、オミクロン株感染者は比較的軽症であると伝えています。しかし、最初にオミクロン株に感染しやすいのは、行動範囲の広い若い人たちでしょう。若年者では従来の新型コロナ感染でも重症化しにくいことがわかっています。年齢ごとの重症化率、死亡率の統計結果が出るまで、オミクロン株は重症化しやすいかどうかなんとも言えません。したがって、これまでどおりの感染対策を継続するしかありません。ところで、「日本人の約6割にある白血球の型「HLA-A24」を持つ人は、風邪の原因となる季節性コロナウイルスに対する免疫細胞が、新型コロナウイルスの感染細胞も攻撃する」という実験結果を、理化学研究所のチームが発表しました。それが、日本では海外に比べ新型コロナの感染者や死亡者が少ない要因ではないかと報道されています。しかし、これも現時点では基礎研究に基づく仮説に過ぎず、重症化しなかった人と重症化した人で「HLA-A24」の保有率が異なるかどうかを検証しない限り、確定的なことは言えません。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第195回）ーあなたの握力は年齢相当ですか？ー

もう師走になりました。今年はどうな年でしたか？無事に過ごせましたか？私は年齢と共に無事に過ごせることへの感謝が増えています。最近の栄養相談で、「この頃握力が弱くなって包丁を握るのが大変。100円均一でハンドグリップを買って暇な時に握るようにした」という方がいました。「握力」は物を握るときに発揮される力のことで、主に前腕部と上腕部の筋によって力が発揮されます。主に上半身の筋力となりますが、握力は総合的な筋力と関係があることが多くの研究で明らかになっています。また、握力は簡便かつ安全に測定できることから筋力測定に指標として多く用いられています。握力の平均値は年代によって異なり、一般的に男子は35～39歳、女子は40～44歳でピークに達し、その後加齢に伴い低下します。60歳以上の中高齢者の握力の平均値は、60～64歳男性42.85kg、女性26.31kg。65～69歳男性39.98kg、女性25.20kg。70～74歳男性37.36kg、女性23.82kg。75～79歳男性35.07kg、女性22.49kgとなっています。握力は難しい動きを必要とせず、短時間で安全に測定することができるため高齢者の筋力測定に適しています。さらに握力は下肢の筋力やその他の多くの部位の筋力と相関関係が高いため、全身の筋肉の程度を知るための指標として用いられています。また、厚生労働省研究班によると「握力の経年低下が大きいほど総死亡、循環器死亡、およびその他の死亡リスクが優位に上昇する」など、多くの研究で握力と疾病リスクが関連していると伝えています。できれば定期的に握力を測定し、維持または緩やかに低下していれば加齢減少と考え、短期的に明らかに大きく低下している場合は筋力を含めた全身の体力向上が必要であると考えられます。握力は、ホールド力(掴んだものを長時間保つ力)クラッシュ力(何かをギュッと握る力)オープンクラッシュ力(親指と他の指が付かない状態で物を持つ力)ピンチ力(指先でつまむ力)伸展力(閉じた指を伸ばす時に使う力)によって成り立っています。手軽に鍛える方法として腕を真っ直ぐ前に伸ばしグーとパーを交互に繰り返すトレーニングがあります。単純なトレーニングですが回数を増やし、繰り返す事で筋力アップに効果的です。室内で手軽にできるのでこの冬の「ながら運動」に加えてみませんか。参考:公益財団法人長寿科学振興財団健康長寿ネット

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

