

発行：2022年1月11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 2022年1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。
- ・1月22日（土）、4月15日（金）～16日（土）は学会のため休診となります。
- ・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。

1・2・3・4月のスケジュール(赤字は休診日です)

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		

2022 4 April						
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

院長から一言 ～オミクロン株（その2）～

年が明けてから急速に新型コロナウイルス感染者が増加しています。東京や沖縄ではデルタ株がほとんどオミクロン株に入れ替わってきています。昨年12月22日の米国医師会雑誌には、オミクロン株の感染力はデルタ株の2～3倍、ファイザー社のワクチン2回接種の予防効果については、重症化を10%まで減らせるが発症予防効果は33%に低下するとのこと。ただし3回摂取することで発症予防効果は75%に上昇します。12月30日の米国医師会雑誌には南アフリカのオミクロン株の感染状況を報告する論文が掲載されています。南アフリカでは第1波から第4波の感染の波があり、第4波がオミクロン株による感染とされ、その他の株と感染状況を比較しています。第1波から第3波までの感染では、酸素投与が必要になったのが74～82%であったのに対し、第4波では41%、人工呼吸器を装着した率は前者で8～16%後者で17.6%、ICU入室率が8～16%に対し1.6%、死亡率が19～29%に対し2.7%でした。確かにオミクロン株では重症化は低そうです。ただし、このデータで注意しなければならないのは、感染者の患者像です。第1～3波での平均年齢は53～59歳、基礎疾患ありが52～58%であるのに対して、第4波の患者では36歳、23.3%となっており、しかも第4波では4分の1の患者でワクチン接種済みでした。したがって、患者層がかなり異なっており、この数値をそのまま受け入れるわけには行きません。（第4波でも日本のこれまでの死亡率より高いといえますが。）新型コロナウイルスの重症化の要因として、ウイルスに感染した細胞が他の正常な細胞に融合することで体内で広がり、融合した細胞同士が大きな塊になると、臓器の損傷を引き起こすことが挙げられています。これについてオミクロン株とデルタ株を比較したところ、周囲の正常な細胞への融合しやすさはオミクロン株はデルタ株の数分の1だったということです。また、デルタ株に比べオミクロン株では肺での増殖力が低いとの基礎研究もあります。総合的に考えると、やはりオミクロン株はデルタ株より重症化率は低いのではないのでしょうか。今後の問題は、日本ではブースター接種が遅れているため、感染者は更に増え続けるであろうこと、高齢者の感染者が増えれば、重症患者も増加するであろうことです。最近新型コロナウイルスの経口治療薬であるモルヌピラビルが認可されましたが、この薬による重要化予防率は30%程度とイマイチであり、あまり期待できません。ある程度ブースター接種が普及するまで、高齢者の方や糖尿病の方などは、これまで以上に感染対策を厳しくしていく必要があります。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第196回）ー今年こそ少し変えて続け新たな食習慣へー

「明けましておめでとうございます」と、何の疑問も無く使ってきたこの言葉には大きな意味があるということを聞きました。「明けまして」とは、日と月が「開・空」いていくことを言うのだそうです。日はこころ、月はからだです。令和4年を迎え新しい心と体は開き・空になりましたか？さて今回お伝えしたいのは、少しの工夫で減塩につながる方法です。これまでもお伝えしてきましたが気温が下がると血圧が高くなる方が増えます。そして高血圧の予防と管理に欠かせないのが減塩です「食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算」では高血圧には塩分摂取量と長い年月の積み重ねが影響していると伝えています。しかしいきなり減塩と言われても長年慣れ親しんだ味付けを変えるのはなかなか容易な事ではありません。その上塩気があって血圧や腎臓疾患に影響を及ぼさない調味料はまだありません。栄養相談で塩気の調味料の使い方を伺うと「私は塩や醤油を使っていない」という方がいます。それではどの様にして味を付けているのかを詳しく伺うと、めんつゆ、ポン酢、だしの素を使い味をつけていました。確かに自分で塩や醤油を使っていませんが利用されている調味料には既に入っています。現在の食事では1日の塩分の7割が加工品や調味料で占めています。自分がよく食べる加工品や使う調味料の塩分量を知ることが減塩のコツではないでしょうか。

「今の食事をちょっと減塩にするコツ」①内は塩分相当量 g

食パン1枚(0.8)マーガリンまたはバター10g(0.1) ハム(0.5)エッグに醤油小さじ1(1.4) インスタントコーンスープ(1.4)生野菜にドレッシング(0.8) 合計 4.5g

工夫例、食パンにはオリーブ油を小さじ1をかけて焼く、ハムエッグの醤油は控えハムの塩気味わう(0.5)、インスタントスープの粉は半量にして牛乳(0.8)を加える、生野菜にはドレッシングの代わりに酢またはレモン汁を使う。合計 2.1gです。

-2.4g の減塩になります。このようにほんの少し変える事で減塩になります。「少し変えて続ける」この繰り返りで新たな食習慣を作ってみませんか。

1日の食塩摂取量(成人)男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満。高血圧症、腎臓疾患の方は 6g 未満とすることが推奨されています。

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

