



## ニュースレター 2022年2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。
- ・4月15日（金）～16日（土）、5月13日（金）～14日（金）は学会出席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。

### 2・3・4・5月のスケジュール(赤字は休診日です)

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		

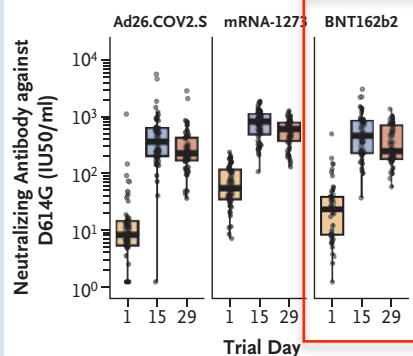
2022 4 April						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2022 5 May						
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				

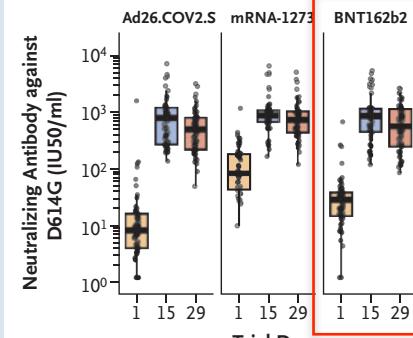
### 院長から一言 ~新型コロナウイルスに対する交互接種の効果~

現在65歳以上の方を中心に3回目の新型コロナワクチン接種、いわゆるブースター接種が始まっています。しかし、国のファイザー社製ワクチン(これをBNT162b2と呼びます)の確保が十分でなく、今後高齢者でもモデルナ社製ワクチン(mRNA-1273)も接種するようになると思われます。ファイザーは世界的な製薬メーカーで誰もが知っていますが、モデルナという会社はあまり知られていません。モデルナはもともとmRNAから創薬するため作られたベンチャー企業です。だからこそこれだけ早くmRNAワクチンを世に出すことができたのです。今回ブースター接種について、ファイザー社製ワクチンを受けた方でもモデルナ社製ワクチンを使う必要が出てきました。人によってはファイザー社製の接種を受けたあとにモデルナ社製ワクチンの接種を受けても問題ないのか?との疑問を持っている方もいるかも知れません。この交互接種の効果、副反応について調べた論文がNew England Journal of Medicineという一流医学雑誌に1月26日に発表されましたのでここで紹介します。この研究では米国人を対象に、3種類のワクチン、ファイザー社製(BNT162b2)、モデルナ社製(mRNA-1273)、ジョンソン＆ジョンソン者製(Ad26.COV2.S)をブースター接種し、その効果(抗体価やT細胞反応など)や副反応を調べています。副反応に関しては、ファイザー社製のあとモデルナ社製を接種された場合の方は若干副反応が強く出るようですが、これはモデルナ社製のあとにモデルナ社製を接種した場合とほぼ同等でした。ワクチンの効果について右のグラフを示しました。ファイザー社製のあとモデルナ社製ワクチンを打っても中和抗体価にはそれほどの差はありません。これらの結果から考えると、3回目のワクチン接種がそれまでのワクチンと違っていても同じでもその効果に差はないと考えられます。まずは、なるべく早めにブースター接種を受けることをおすすめします。

ファイザー社製ワクチン  
ブースター接種



モデルナ社製ワクチン  
ブースター接種



## 羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第197回）一寒くとも動いてますか？

お変わりなくお過ごですか？昨年10月に出された気象庁の天気予測では「ラニーニャ現象が起き、東日本や西日本では気温が平年よりも低くなる傾向にあり、大雪になる事もある」と言っていました。まさにその通りの天候が続いている。幸い伊勢崎市は風は強いですが大雪はなく無事に過ごせる状態です。寒くなると影響を受けるのが「運動」です。秋は外歩きを楽しんでいた方も最近は「寒くて歩けない、風邪をひいたら今はたいへんだし」と動きが鈍っている方が増えました。そのため1月の検査値が予想外だった方もいたのではないでしょうか？先日の栄養相談で「最近はマーケットへ行ってカートを押しながら歩いていたが、久しぶりに外を歩いたらやっぱり疲れる。」と話された方がいました。マーケット等の施設は寒暖差が少なくウォーキングには最適です。しかし日常、杖や支えなく歩行可能な方がカートを支えにした場合下肢への負荷が減り、運動の効果が薄れます。筋力アップのためには、歩行時足の筋肉を動かす事を意識する。いつもより早く歩くなどを行ってください。ただし施設内での歩行は周囲の状況をよく注意して行ってください。そして運動が習慣付き、筋力がアップすると膵臓から分泌されるインスリンの働きも良くなるそうです。ところで、寒くてこたつに入っていると「暇だからつい何か食べてしまう」と言った方がいました。大人にとっての間食は気分転換や生活に潤いをもたらす効果があります。しかし、食事をしたのにすぐに何か食べたくなる。2～3時間すると常に何か食べる方は食事内容に偏りが多いのではないでしょうか？おにぎりや麺類、菓子パンのみで食事とした場合2～3時間するとそれらは消化され空腹を感じやすくなります。さらに卵、大豆製品(納豆・豆腐など)、魚類(缶詰・魚肉ハムソーセージ)、肉類(ハム・ソーセージ)などを加えることで食べた満足感も増し、2～3時間後の空腹も感じにくくなります。さらにカット野菜やゆで野菜などが加われば最高ですね。これから歩行を継続し食事内容を豊かにして次回の検査値を改善できるといいですね。

- ①具合の悪い方を先に診察することがあります、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
午前 9:00～12:00	●	●	●		●	●
午後 3:00～ 6:00	●	●	●		●	●
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						

