

発行：2022年3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3月号



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

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/>



- ・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。

3・4・5・6月のスケジュール(赤字は休診日です)

2022 3 March							2022 4 April							2022 5 May							2022 6 June						
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	3	4	5						1	2	1	2	③	④	⑤	6	7				1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
20	⑳	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	㉑	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

院長から一言 ～新型コロナウイルスに対する経口薬～

今はオミクロン株が猛威を奮っています。オミクロン株はこれまでのデルタ株に比べ、肺炎になる率が低く、重症化率が低いと言われています。しかしながら専門家会議では、インフルエンザの超過死亡から算出した致死率0.01～0.05%に比べ、オミクロン株の致死率0.13%は依然として高いこと報告されています。一方、ワクチン接種が普及し、さらに治療薬が開発されれば、新型コロナウイルスもインフルエンザなみになるのではないかとこの意見があります。最近新型コロナウイルス感染(COVID-19)の経口治療薬が相次いで特例承認されています。最初に承認されたモルヌピラビル(商品名ラゲブリオ)はメルク社が開発した薬で、RNAウイルスである新型コロナウイルスがRNAを複製するときエラーを起こさせ、ウイルスの増殖を防ぐ役割を果たします。ただし、これまでの臨床研究では重症化を30%しか低減できませんでした(N Engl J Med 2022; 386:509-520)。また、カプセルが大きく長径21.7mmあり、これを朝夜4カプセルずつ服用しなければなりません。RNA合成時にエラーを起こさせる薬のため、妊娠中あるいは妊娠の可能性のある婦人だけでなく若い人たちには投与しないほうが良いと思います。対象者として60歳以上で基礎疾患のある方が望ましいと考えます。副作用として下痢、吐き気、めまい、発疹などが報告されています。もう一つの薬がファイザー社により開発されたパキロビッドバックという薬剤です。この主成分ニルマトレルビルは、新型コロナウイルスが増殖に必要な酵素3CLプロテアーゼを阻害することによりウイルス増殖を抑えます。これまでの研究で重症化率を89%減らすとされ、その効果が期待されます(DOI: 10.1056/NEJMoa2118542)。ただし、このニルマトレルビルは肝臓によって速やかに代謝されてしまうため、その薬剤代謝酵素CYP3A4を阻害するリトナビルという成分を併用します。ところが、このリトナビルはニルマトレルビル以外の様々な薬剤の代謝を阻害してしまいます。例えば降圧剤として一般的に使われているカルシウム拮抗薬の代謝も阻害してしまうため、降圧効果が強まってしまったり、副作用が出やすくなったりする可能性があります。その他にも一般的に使用されている数多くの薬剤にも影響を与えます。したがって、これらの薬を服用している方にはこのパキロビッドバックは使えません。これは大きな問題です。最近塩野義製薬が同じ酵素を阻害する薬剤を開発し、現在承認申請中です。これは比較的軽症の方が対象となっており、この薬を服用することで新型コロナウイルス量が減ることが示されています。ただし、ニルマトレルビルに比べ作用が弱く、重症化予防がどの程度あるのか、安全なのかについてのデータが不足しています。今回紹介した3種の経口剤はいずれもウイルスの増殖を抑える薬ですので、発症後5日以内に服薬を開始しなければなりません。このように現時点では有効で、安全で、使いやすい薬剤がないのが現状です。やはりこれからも、ワクチン接種、従来どおりの感染対策が必要です。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第198回）－フレイルを予防するために1－

寒い冬がやっと終わりを告げる時期になりました。皆様はどんな冬をお過ごしでしたか？栄養相談では、「温かい日に久しぶりに歩いたら10分も歩かないうちに疲れてしまった」「足の上が悪く、思うように歩けなかった」などの感想を頂きました。ここで諦めていたのではドンドン老化してしまいます。さあこれからです！冬眠から覚め、動き出しましょう。今回の表題の「フレイル」は加齢により身体が老い衰えた状態のことです。その基準は①意図しないが年間4.5kgまたは5%以上の体重減少②何をしても面倒だと週に3～4日以上感じる③歩行速度の低下④握力の低下⑤身体活動量の低下。この5項目で3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。フレイルは身体的な変化だけでなく気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。この機会に右記の「フレイルの危険度チェック」を試してみませんか。右側に多くチェックが付いた方はフレイルの可能性があります。日常生活を改善して、左側にチェックが動くようにしましょう。

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（肉か魚）を両方も毎日2回以上食べている	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか・たくわん」くらいの硬さの食品を噛み切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせる事がある	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週に2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
精神面・社会性	8	昨年と比べ外出の回数が減った	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11	何よりもまず物忘れが気になる	いいえ	はい

出典：「東大が調べて分かった衰えない人の生活習慣」

- 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



先手健康暮らし
小内 夢 著

病気になるサプリ
左巻健男 著
危険な健康食品

元気に生きたい！
食事・運動・老化防止の基礎知識

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

