

発行：2022年4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4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いたします。

4・5・6・7月のスケジュール(赤字は休診日です)

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

院長から一言 ～新たなオミクロン株BA.2～

一時期収束に向かっていた新型コロナウイルス感染も再び拡大しています。オミクロン株の感染がBA.1からその亜型BA.2に置き換わりつつあるのが原因とされています。その他、若い方の3回目のワクチン接種が進まず、感染者が減らないことも要因でしょう。春休みの間若い方がいろいろなところにてかけた結果、地方での感染者が増えているのかもしれませんが。確かに若い方が感染しても、特にオミクロン株では軽症で済むことが多く、かえってワクチン接種後の副反応を心配する気持ちもわからないではありません。しかし、自分が感染して他の方に感染させることで患者数が増加し、医療機関が逼迫すれば経済活動に支障をきたすことになりかねません。若い方でたとえ軽症ですんだとしても、longCOVIDと呼ばれる後遺症が残るケースがあります。東京都の発表によれば、longCOVIDについて相談される方の63%が40歳代以下とのことです。症状としては、嗅覚異常、味覚異常、倦怠感、発熱・微熱、呼吸困難、咳が挙げられており、その多くは1ヶ月から半年くらい続くようです。また、政府はイベントワクワク割などを計画しているようですが、今後感染者が更に増えることになれば中止せざるを得なくなります。今後BA.2の割合は5月1日には99%と予測されています。BA.2は従来のBA.1より感染力が強く、動物実験では肺炎を起こす可能性も指摘されています。感染者が増加すると重症患者も増加すると思われます。更に懸念されるのが、4月6日の厚労省のアドバイザリーボードで提示されたオミクロン株XEの存在です。オミクロン株XEは、BA.1とBA.2の変異が組み合わさった変異株です。感染力はBA.2より10%高いとされています。また、オミクロン株XEに感染したときの重症化率などはわかっていないようですが、このまま感染者が減らずに、BA.1からBA.2、そしてオミクロン株XEと切れ目なく感染者が増加し続ければ大変なこととなります。オミクロン株XEの感染力が強いとはいえ、オミクロン株の亜型ですから、3回目の予防接種である程度予防することは可能であると推測されます。若い方もなるべく早く予防接種を受けられることをおすすめします。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第199回）—春を感じる山菜「やまうど」—

皆様お変わりなくお過ごしですか?あちこちで桜が咲いて「いよいよ春だな」と思います。春は山菜が色々出る季節です。以前栄養相談の際、山菜取りの話聞いたことがあります。その方は始めは家の周りや身近な山で山菜取りをし、気温が高くなってきたら新潟県との境の山奥まで探しに行くと言っていました。春が旬の代表的な山菜に「やまうど」があります。光を当てずに軟化栽培したものを「うど」と呼ぶのに対し、山野で自生した野草を「やまうど」と呼びます。ただし軟化栽培したうどにあとから光を当て、色をつけてから「やまうど」として出荷するケースも多く見られます。市販されている物のほとんどは栽培されたものです。「やまうど」は軟化栽培の真っ白なうどに比べ香や風味が強くアクやえぐみが強いのが特徴です。調理でのコツは、皮を厚めに剥いて、剥いたら直ぐに酢水につけて変色を防ぐ事です。そしてゆでるときも少し酢を加えることでより白くきれいに仕上がります。この変色はアクの成分である抗酸化物質のクロロゲン酸によって生じます。茹でて酢味噌和えにしたり、生のままサラダに加えてはいかがでしょうか。また厚く剥いた皮は細切りにし人参と共に天ぷらにします。栄養成分の特徴としては大半が水分でカリウム以外では栄養的特徴はありませんが、緑の葉の部分には抗酸化作用を持つクロロゲン酸が多く含まれています。購入する際は穂先が十分に開ききっていない、そしてうぶ毛が茎全体に密生していて触ると痛いぐらいのものが新鮮です。さらに茎が茶色く変色していないものがお勧めです。光に当てると固くなりやすいので湿らせた新聞紙などに包み冷暗所で保存します。やまうど以外ではわらび、ふきのとう、ごごみなど季節を感じる山菜が出回ります。昨今はキャンプが趣味の方が増えました。その際山菜取りをする方がいると聞いています。山と言ってもそれは誰かの所有地です。無断で採取は避けましょう。また山菜には毒を持つ植物もあります。曖昧な判断は絶対に避けてください。山歩きはよい運動にはなりますが、遭難や滑落の危険も伴いますので十分な注意をしてください。私は市販されている山菜でも十分に春を感じタイプです。皆様はいかがでしょうか?

参考:旬の野菜の栄養事典 吉田企世子

- 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



幻冬舎新書

毒と無駄しかない
 高価健康商品。
 幻冬舎新書

左巻健男

病気になるサプリ
 危険な健康食品

先手健康暮らし
 元気に生きたい!
 食事・運動・老化防止の基礎知識

定価(本体780円+税)

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

