

発行：2022年9月12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9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。
- ・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。

9・10・11・12月のスケジュール(赤字は休診日です)

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

院長から一言 ～オミクロン対応ワクチンとインフルエンザワクチン～

最近減ってきたとはいえ、依然としてCOVID-19発症者はあとを絶ちません。メディアでは各国に比べ日本での発症者が多いと報道していますが、欧米での感染者数の把握はそれほど正確でないように思います。それに比べ日本では無症状者や軽症者でも細かくカウントしており、これでは比較になりません。最近興味ある報告がありました。カリフォルニアでの研究ですが、オミクロン株に感染した人210人の内118人、つまり約半数の人は自分が新型コロナウイルスに感染したと自覚していなかったというのです。ほとんどの方はワクチン接種を受けており、感染したことを自覚していなかった人の1割は症状が軽いためただの風邪だと思っていたようです。当クリニックに受診した方の中には症状が軽かったため、まさか自分が新型コロナウイルスに感染しているとは思わなかったという方もいました。欧米では軽い風邪症状だけでは医療機関にかかりません。このことから、米国でオミクロン株に感染している人は把握されている人数より遥かに多い可能性があります。日本でも感染者の全数把握の見直しが始まっていますが、軽症者や無症状患者が見逃されている現状では、全数把握は徐々に意味をなさなくなってきました。それでも感染者が多くなれば、たとえ重症化率が低くとも重症者の人数は増えてしまいます。現状では追加のワクチン接種により、感染者や重傷者を減らしていくしか方法はないでしょう。

そこで政府はオミクロン対応ワクチン接種を急いでいるようです。岸首相は9月中旬に接種を開始すると言っていました。結局伊勢崎市では10月にずれ込む予定です。そのため、9月に新型コロナワクチンを受ける方は従来ワクチンとなります。もし9月に従来型ワクチンの接種を受けた場合、オミクロン対応ワクチンの接種が受けられるのは、その5ヶ月後となります。早めに従来型ワクチンを受けるのか、それともオミクロン対応ワクチン接種が始まるまで待つのか、悩ましいところですね。当クリニックで9月中旬にワクチン接種の予約をしている方で、オミクロン対応ワクチンに切り替えたいと考えている方は、今回の予約をキャンセルし、オミクロン対応ワクチン接種を改めて予約しなおしていただく必要があります。今回オミクロン対応ワクチンの予約は9月22日以降に伊勢崎市役所のコールセンター(0570-017394)にお電話していただくか、LINEにて予約していただくこととなります。予約方法を変えた理由の一つは、当クリニックで10月よりインフルエンザワクチン接種も開始されることから、これらのワクチンの混乱を防ぐためでもあります。南半球のオーストラリアでは今回冬の間にインフルエンザが大流行したとのことです。この冬日本でもインフルエンザが流行する可能性が高いと思われるので、インフルエンザワクチン接種も受けたほうが良いと思います。インフルエンザワクチンの予約は当クリニックでの電話受付となります。なお、当クリニックでは新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は行っておりません。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第204回）一食の備蓄をしていますかー

「9月1日:防災の日」は1923年におきた関東大震災に由来しているということは皆様ご存じの事と思います。国民一人一人が災害に対して認識を深め、これに対する心構えを準備するというのが創設のねらいだったそうです。皆様のお家では防災への準備はどのようにされていますか?今回は備蓄食品について調べてみましたのでお知らせします。災害発生からライフラインの復旧までに1週間以上かかるケースがほとんどです。そして支援物資が届くまでに最低でも3日間はおかると言われていますので、3日分の食料と水を備蓄しておくことが推奨されています。①水とカセットコンロは必需品。水は大人1人1日3リットル程度。水道水は塩素による消毒効果があり、3日程度は飲料水として使えます。保存するときは清潔な容器にロー杯いれ、しっかり蓋をして涼しい場所に置きましょう。そのほかペットボトルや缶入りのお茶、清涼飲料水もあれば便利です。(食品や食器を洗う水は別途必要)カセットコンロのボンベは1人1日に1本弱は必要。②エネルギー源になるごはん、パン、乾麺を用意します。大人2人の場合:米2kgを2袋。カップ麺は6個。パックご飯は6個。その他乾麺など。③手軽にたんぱく質がとれる肉や魚、大豆の缶詰、レトルト食品を用意します。これらは長期保存ができて便利です。大人2人の場合:缶詰18缶。牛丼の素やカレーなどのレトルト食品を18袋。④野菜類は日持ちするじゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃなどをいつも買い置きしておきます。また野菜ジュースやドライフルーツも備蓄可能です。②・③・④の食品は普段食べている食品です。「もしものために」と普段使わない食品を購入しても「食べないまま消費期限が切れて捨てた」ということがないように毎日食べながら買い足す「ローリングストック法」がお勧めです。食べたならその分を補充し、常に一定量を確保することで、備蓄に繋がります。また乳幼児や高齢者、アレルギーのある方はその方に合った食品を同じようにしておきます。是非この機会に自分の家の「食の備蓄」を確認してみませんか。

参考:政府広報オンライン

- 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

