発行： 2022年10月21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11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。
・インフルエンザワクチンの予約は当クリニックへの電話、新型コロナウイルスワクチンは市のコールセンターまたはLINE予約をご利用ください。

11・12・1・2月のスケジュール（赤字は休診日です）

2022　11　November

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　12　December

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

2023年　1

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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				

2

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			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				

院長から一言　～新型コロナ感染流行第8波～

最近徐々にCOVID-19発症者が増加しています。現在、オミクロンB5が中心であると思われますが、インドやシンガポールではオミクロンB2から派生したXBB、欧米ではオミクロンB5より派生したBQ1が優勢となってきており、専門家はこれらが今後主たるものとなると予測しています。

ウイルスは弱毒化していない？：ウイルスはその感染者が増えるとともに、弱毒化すると言われていました。しかし、COVID-19の場合、武漢株より後に流行したデルタ株のほうが重症患者が増えていました。このこと一つとっても、新型コロナウイルスが将来弱毒化するという予測はできません。確かにオミクロン株は上気道での増殖が主体で、肺での増殖が少ないため、肺炎の発症率が少なく、重症化しにくいのではないかと考えられています。しかし、小児の場合、オミクロン株は従来株より重症化率が高いとのデータもあります。最近成人での重症化率が低下しているのは、主にワクチン接種が普及しているからと言えるのではないでしょうか？

ウイルス干渉はない？：これまで一部の専門家は、ウイルス干渉が起こるためインフルエンザは流行しないのではないかといっていました。ウイルス干渉とは、あるウイルスの感染が人々で拡がると、免疫応答が起こり、他のウイルス感染が減ることをいいます。たしかにこれまでCOVID-19が流行していた期間、他のウイルス感染、例えばインフルエンザやノロウイルス感染が減っていました。しかし、今年オーストラリアではインフルエンザが大流行しました。また同時にCOVID-19患者も多く見られました。日本でも、小児の手足口病、RSウイルス感染、感染性胃腸炎などが増えてきています。これらの事実はウイルス干渉が起こっていないことを示しています。これまで他のウイルス感染者が少なかったのは、マスクや手洗いなど感染対策をしっかりしていたため、最近他のウイルス感染が増えているのは感染対策が緩んできたため、ではないでしょうか？

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時感染：海外では新型コロナと他のウイルスの同時感染が報告されています。とくに新型コロナとインフルエンザに同時に感染した場合、入院率が約4倍、死亡率が約2倍に増えるとの報告があります。両者のワクチン接種をお勧めします。

やはり予防はマスク装着：マスク装着の感染予防効果を検証した米国での学校を対象にした研究があります。米国では学校でのマスク装着の義務がなくなりましたが、それでも一部の学校ではマスク装着を義務付けています。そこで、マスクをつけなくなった学校と、義務付けている学校で、COVOD-19発症率を調べています。予想通り、マスク装着を義務付けている学校の方が生徒の感染者が少なかったとの結果でした。

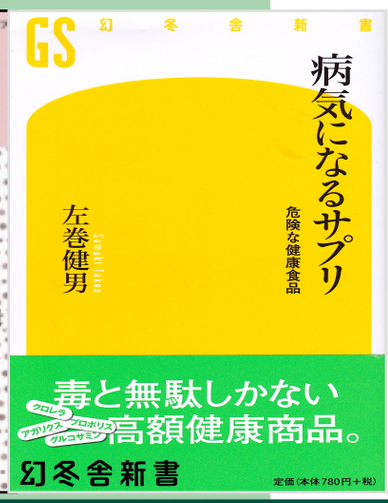
欧米ではマスクの義務がなくなっているところが多くなっています。それで感染者は減っているのかというと、決してそういうわけではありません。欧米では、たとえ感染者が増加し死亡者が増えたとしても、経済を回すためある程度それを許容しようという考え方なのではないかと思います。感染者を増やさず、経済を回すためには、ワクチン接種、感染予防対策は依然として重要であると考えます。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第２０６回）ー食品はおいしく頂く事が大きな目的ー

北海道から初雪のたよりが届きましたが、ここ伊勢崎では立冬にも関わらず暖かい日が続いております。皆様お変わりなくお過ごしですか?栄養相談では色々な食べ物について質問を受けます。特に初めて糖尿病の診断を受けた方は食事に悩むことが多く「何を食べたらいけないの?」「〇〇が良いって言われたからそれを食べている。」という方がおられます。これを食べたから糖尿病が良くなるといった食品や、反対にこれはだめという食品もありません。ただ糖尿病のその時の状態によって加減する食品があると、言う程度です。しかしテレビ等では一つの食品を取り上げてそれを食べる事でまるで糖尿病が良くなるような表現をしていて、視聴者を惑わせることが少なくないように思います。そういった情報に出会ったときに考えてほしい事があります。それはその食品が「血糖高めの方に向いている」と言っていても食品にはそれ以外の色々な栄養素が含まれていて、それは今の自分にとって多量に摂っても問題ない栄養素か?また「〇〇が良い」と言われてもそればかり食べる事が出来るか?食べる頻度、それに伴う調味料の事、手間、費用なども大事な要件です。また「友人から良いって聞いた」というだけで食べている方もおられますが、人伝の情報伝達では内容の不正確さが次第に増して最初の趣旨も変わりやすく、単純に利用することでその方の病態に悪影響しないか不安も生じます。食品(食事)には健康維持は勿論食べるおいしさ、楽しさ、そして全てへの感謝も含まれます。しかし薬はその目的をもって作られたもので、その病気が改善する事が主な目的です。食品と薬の目的は違います。食品に薬のような目的を期待しては大変です。食品は自分に合った量をおいしく頂き、健康維持を図りたいものです。

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	○	○	○		○	○	

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