発行： 2022年12月16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12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午前中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。

12・1・2・3月のスケジュール（赤字は休診日です）

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				

3

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	

院長から一言　～新型コロナ感染流行第8波（再掲載、一部更新）～

急激にCOVID-19発症者が増えています。群馬県でも12月7日時点での病床使用率65.5%と、これは第7波のピークをすでに超えています。現在、日本ではこれまでオミクロンB5が中心ですが、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BQ.1.1が優勢となってきています。実際厚労省の資料によれば12月8日時点のBQ.1の割合は34%と増加しています。

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。新型コロナウイルスの場合、将来弱毒化するという保証はありません。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。ただし、最近の研究では、XBB、BQ.1.1では従来使用されていた抗体薬はほとんど効果がないということです。したがって、決して安心できません。

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、Forbes Japan（12月14日）によれば、米国では、新型コロナ、インフルエンザ、RSウイルスの感染が拡大しており、「トリプルデミック」と呼ばれる状況が続き、再度マスクの着用が呼びかけられているとのことです。日本でも少しずつインフルエンザ感染者数が増加してきています。あまりウイルス干渉に期待することはできないようです。

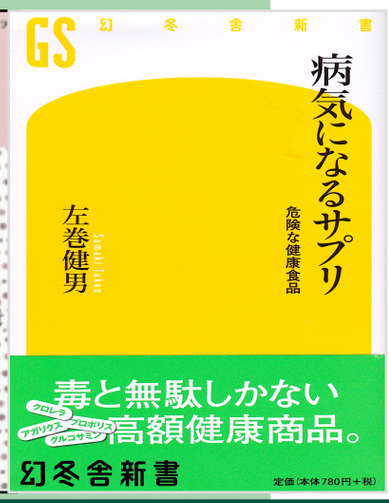
オミクロン対応ワクチン接種を：最近、オミクロン株が主流になるに連れ、致死率が低下し、インフルエンザ並みとなったとの報道もあります。そのため、感染症法上の新型コロナウイルス感染の位置づけを見直す流れとなっています。ここで注意しなければならないのは、たしかに致死率はインフルエンザ並みとなったとはいえ、新型コロナウイルスの伝播性はインフルエンザのそれを遥かに上回っているということです。たとえ致死率が低くとも、感染者が増えれば死亡者が増加し、医療は逼迫します。現在、オミクロン対応ワクチン接種が進められています。厚労省の資料によれば、現在流行しているオミクロン株に対する予防効果は70%前後とされています。たとえ感染症法上の位置づけが変わったとしても、感染対策は継続する必要があります。その意味でも、ワクチン接種を広めることが必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２０７回）ー来年の自分の予想図を描きませんかー

皆様お変わりなくお過ごしですか?今年も毎月食事と健康についてお知らせしてきました。特に印象に残った内容はどんなものでしたか?以前から私が気になっている人物がいます。それは皆様もテレビ等でご存知の87歳のプログラマーの若宮正子さんです。1935年生の若宮さんは、58歳の時初めてパソコンを購入します。そしてパソコンを通じてさまざまな人と出会い、交流できる事に気づきます。「世界が広がった。60歳にして翼を手に入れた」と感じたそうです。その後2017年にはゲームアプリ「Hinadan」を開発します。それが認められアップル社から開発向け一大イベントである世界のアプリ開発者が集う「WWDC」に「最高齢者の開発者」として特別ゲストに招待され、紹介されました。若宮さんの原動力は「あまり考えずにとりあえずやってみる。そして面白くなかったり、できそうもなかったら止める」だそうです。そして「よく食べアクティブに動き、また食べる」と言っています。栄養相談時に来年はどんな事をしたいですか?どんな年にしたいですかと伺うと「運動したいが続かない」「検査値を改善したいと思うができないから」と言った返事があります。そんなとき是非この若宮さんの事を思い出してください。できなかったり、面白くなかったら止めればいいのではないでしょうか。始める前から「私にはできない。続かない、無理。」と決め付けるより、たとえ三日坊主でもやってみる。少しでもチャレンジした自分を認める。そして新たな方法を探す。そんな繰り返しでもいいのではないでしょうか?体を元気に保つ基本は「動く事と食べる事」です。食べる事に自信がある方はその食べ方に偏りがないか、今の自分に合っているかを振り返ってください。動きに自信がない方はどんな少しの事でもいいので動きましょう。テレビの合間に立ち上がる、足踏みをする。背伸びをして腕を動かす。些細な事から始めてください。いきなり毎日何千歩歩くなどと考えず、昨日より少しでも多く動く事をお勧めします。若宮さんは「人生はわかりません、自分の未来に蓋をしてはいけません」と言っています。今年を振り返り、来年という未来の予想図を描いてみませんか。

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