

発行：2023年1月10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 2023年1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午前中に当クリニックにお電話ください。
- ・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。
- ・1月28日、4月14日15日は糖尿病学会、内科学会のため休診となります。

### 1・2・3・4月のスケジュール(赤字は休診日です)

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  |     |     |     |     |
|      |     |     |     |     |     |     |
| 2023 |     |     |     |     |     | JAN |

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  |     |     |     |     |
|      |     |     |     |     |     |     |
| 2023 |     |     |     |     |     | FEB |

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  |     |
|      |     |     |     |     |     |     |
| 2023 |     |     |     |     |     | MAR |

4

| 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   |     |     |     |     |     |     |
| 2023 |     |     |     |     |     | APR |

### 院長から一言 ～あけましておめでとうございます～

スタッフ一同、最新の情報をもとに、適切な診療ができるよう心がけてまいります。

**新たなオミクロン:**第8波は収束の徴候を見せていません。一時期流行したのがオミクロンの一つBA.5でしたが、今はBQ.1.1が中心となっているようです。米国ではそれもほとんどXBB.1.5に置き換わりつつあり、米国CDCによれば、1月はじめには米国東海岸の新規感染の7割を占めているといわれています(<https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#variant-proportions>)。XBB.1.5はこれまでの新型コロナウイルスの中で最も感染力が強いと考えられています。ただし、重症化しやすいかどうかはまだわかっていません。日本でこの変異株が流行すれば、第8波は暫く続くことが予測されます。

**軽症でもCOVID-19かもしれない:**しばしば自分で風邪だと言って受診される方がいます。鼻水、軽い咽頭痛のみで発熱がなかった方でも、新型コロナ抗原検査をすると度々陽性となります。感冒症状がある場合、その殆どがCOVID-19またはインフルエンザと考えてよいのではないのでしょうか？それは普通感冒に比べ新型コロナウイルス、インフルエンザウイルスのほうがはるかに感染力が強いからです。新型コロナウイルス対策をしていれば、通常普通感冒に罹患することはありません。

**糖尿病薬と新型コロナ:**糖尿病はCOVID-19の重症化リスクと言われています。ただし、最近の論文では糖尿病薬であるメトホルミンやSGLT2阻害薬(ジャディアンス、スーグラ、デベルザ、フォシーガ、ルセフィ)を服用している方のほうが重症化率が低いとの報告があります(JAMA Network Open. 2022;5(12):e2244652., Diabetes Res Clin Pract. 2023 Jan; 195: 110205.)。COVID-19を発症しても、食事、水分摂取が可能であれば、これらの薬は服用していたほうがよいと思います。もし、食事が取れない場合でも、糖尿病薬やインスリンを急にやめず、まずはクリニックにご連絡ください。

**オミクロン対応ワクチン:**現在オミクロン対応ワクチンの接種が進んでいます。このワクチンがXBB.1.5に有効かどうかのデータはありませんが、従来のワクチンに比べ、オミクロン株BA.2.75.2, BQ.1.1, XBBに対して有効率が高いというデータがあります(nejm.org on January 9, 2023)。当クリニックでも昼休みに接種するようにしていますが、時間の制限があるため、これ以上接種人数を増やすことができません。他の医療機関でも結構ですのでワクチン接種を受けるようおすすめします。

**抗ウイルス薬:**経口の抗ウイルス薬、ラゲブリオ、パキロビットはXBB.1.5にも有効であると考えられています(nejm.org on January 9, 2023)。ただし、すでにワクチン接種を受けられた方は、あまりラゲブリオの効果は期待できないようです(www.thelancet.com Published online December 22, 2022)。それに比べ、ワクチン接種を受けた方でも、パキロビットは重症化予防に有効であるとのデータが出ています(Ann Intern Med. doi:10.7326/M22-2141)。新しく緊急承認されたシオノギのゾコーバは、重症化予防効果が証明されていないため、重症化リスクの高い方には投与できません。

## 羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第208回）ースモールチェンジからやってみませんかー

新年あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか。この時期は飲食が伴うイベントに加え寒さで運動量が低下しやすい時期でもあります。体重はお変わりなかったでしょうか？「そう言えば最近体重を測っていない」と思われた方は早速はかってください。そして体重が増加傾向にある方は、日常生活がどうだったかを振り返ってみてください。そして体重を戻すために、今日から3日間、朝食前の体重と夕食後(寝る前ならなお良い)に体重をはかり、朝と夕でどの位体重が変わるかを見てください。例えば、1日目の朝と夕の体重差 1kg。2日目の体重差 800g。3日目の体重差 1.2kg。この3日間の体重差の平均は 1kg です。  
【(1kg+800g+1.2kg)÷3日=1kg】朝夕の体重差が 500g 程度になると体重減につながりますので、この状態が続いていたのでは体重は減少しにくいと思われますから、4日目からは体重差が 1kg 以下になるように行動します。それは「少し食べる量を減らす」「今よりちょっと体を多く動かす」というスモールチェンジからやってみる事をお勧めします。これ続ける事で朝と夕の体重差を 1kg 以下にするきっかけが生まれます。また体重を 1kg 減らすには約 7000kcal を消費する必要があると言われています。例えば1日に 100kcal 減を続けるだけで1年間で5kg の減量になると考えると、試してみたい気分になるのではないのでしょうか？身体活動の目安と食べ方の一例を載せますので参考にしてください。

### \*身体活動で約 100kcal 消費するための目安(体重 60kg の場合)

◎普通歩行30分 ◎掃除機かけ30分 ◎風呂掃除25分 ◎畑を耕す20分 ◎軽い体操23分 ◎グラウンドゴルフ40分 ◎筋トレ19分  
身体活動は一度にまとめてするのではなく1日に合計何分と考えてください。

### \*今より約 100kcal 減らす食べ方

◎砂糖入りの缶コーヒーをお茶に変える→マイナス 100kcal ◎鶏モモ肉の皮を除く→マイナス 90kcal ◎フライにかけるタルタルソースをレモン汁にする→マイナス 90kcal ◎柿の種をソフトせんべい2枚に変える→マイナス 100kcal

消費カロリーは体重とその活動量で変わります。自分に合わせた計算法が知りたい方は管理栄養士にお尋ねください。

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

