



# 健康便り

Introduction of Staff



スタッフ紹介

用務員 折金 美代子

用務員として、主に院内のお掃除を担当させて頂いております。早いもので、お世話になってから5年8カ月になりました。これからも体の続く限り頑張っていきたいと思っております。気軽にお声をかけて下さい。

## お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック  
受付中！詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

## 院長の巻頭言



**残**春の候、暦の上でははや立夏となり、心なしか日差しも明るさを増してまいりました。皆様、お元気で過ごすごですか。連休前の4月29日は休日当番日、30日、5月1日は休み前のため患者さん大勢来院されて、

今週一週間は年末年始のようなてんやわんやの大騒動でした。そのため原稿が間に合わず、ゴールデンウィークの休日に持ち越されました。御容赦。

まだまだコロナ禍が続いており、うかうかと夜の街に呑み歩きできない状況が続いております。東京、大阪、兵庫、京都の4都府県では3回目の緊急事態宣言が発令され、予定3ヶ月を切った東京オリンピック開催も危ぶまれているように、世の中は未だ混沌としております。

さて、私事ではありますが、大した話題はないのですが、新型コロナウイルスワクチンの2回目接種の印象についてお話ししましょう。飯田市では、これから高齢者の予防接種が5月17日から開始されますから、一体どんなワクチンなのか興味津々ではないでしょうか。先だってTVで接種の状況が報道されましたが、「全然痛くない」、「全く副反応がない」などと、接種拒否にならない配慮したコメントが寄せられていましたが、あれは全くの嘘です。まず筋肉注射ですが、インフルエンザの皮下接種と違って、注射針が太く、肩の三角筋の根元につため、注入時筋肉痛を覚えます。ここまでは良いとして、問題はその後です。時間が経つにつれて、注射部位が腫れて、熱感を伴った疼(うず)くような痛みが徐々に増していきます。その後、五十肩のような脱力感が現れ、当日の深夜に疼痛はピークに達して、1回目の接種は3回目が終わりました。それでは2回目の接種はといいますと、そこまでは同じですが、接種の翌日肩腕の痛だるさ以外に全身倦怠感が現れます。接種翌日休みを取ってくださると報道していますが、私ごとき職業では休むわけにもいかず、息をこらえて働きましたよ。という訳で、アナフィラキシーショックなどは飛行機事故の確率くらい稀なので心配ご無用、当クリニックでも接種致しますが、アレルギー対策は準備していますので、安心して受けて下さい。ただし、アレルギーのない人は15分、あるいは30分クリニック内で接種後経過観察していただきます。血液サラサラの薬を内服している人は、注射部位を5分間しっかり抑えて、止血を確認しましょう。このワクチンは任意ですが、政府から接種勧奨されています。2回接種すればいまのところ95%発病を抑えられます。

日本全国では新型コロナウイルスの変異株の割合が50-60%に増加していると云われています。変異株は変異前の株と比べて、感染力が強く、小児にも感染が拡大する傾向にあり、長野市では学校閉鎖や学級閉鎖に追い込まれた小学校も出てきています。国立感染症研究所などの研究チームは患者が重症化した割合を従来型の割合が1.6%に比べて5.5%だった速報を発表しました。これは調査対象が限定的で、まだ従来型より高いかどうか結論づけることは困難としています。新型コロナウイルスの世界全体の死亡率をしっていますか。イギリスやアメリカで感染爆発して、日本とは比較にならないほど患者数が多く死者も多いのですが、日本は世界の平均死亡率の2%と同じくらいの死亡率ははじき出されています。この死亡率は日本の高齢者のインフルエンザウイルス死亡率とほぼ同じです。

ここからはやや専門的な話になりますのでお話し下さい。ウイルスは「細菌」とは違って単独では増えることができません。新型コロナウイルスもヒトや動物の生きた細胞の中に入り込み、細胞にある材料を使ってみずからの複製を作らせることで増えています。このとき、ウイルスの遺伝子が大量にコピーされます。ところが、何度もコピーを繰り返すうちに遺伝情報を受け持つRNAと呼ばれる物質の並びにごく小さなミスが起こります。これが「変異」です。新型コロナウイルスでは、感染を繰り返していくと2週間に1か所ほどのペースで小さな変異が起こることが、これまでの研究で分かっています。ただ、こうした変異は非常に小さいため、ほとんどの場合は、ウイルスの性質が変化するほどの影響はありません。ところが、小さな変異でも遺伝

情報の重要な部分に起こってしまうと、ウイルスの性質が変わってしまうことがあります。新型コロナウイルスには多数の(スパイク)が出ていて、これがヒトの細胞の受容体(侵入窓口)に付きます。このスパイクの蛋白質をコードする遺伝情報に変異が生じたのが変異株です。

イギリス、南アフリカ、ブラジルで広がった見つかった変異ウイルス、これらはいずれも「スパイク蛋白質」という部分の遺伝情報に変異が起こっています。新型コロナウイルスの変異ウイルスについて、世界保健機関(WHO)では、「イギリスで最初に見つかった変異ウイルス」と、「南アフリカで見つかった変異ウイルス」、それに「ブラジルで広がった変異ウイルスの3つの変異ウイルス」を「懸念すべき変異株」に指定しています。さらに、インドで報告されているのはこれらとは別の変異ウイルスです。インドの保健・家族福祉省の2021年3月24日の発表によりますと、インド西部で「E484Q」と「L452R」という2つの変異を合わせ持つウイルスが全体の15%から20%で検出されていて、増える傾向にあるということです。新型コロナウイルスでは2つ以上の変異が同時に起こるのは珍しいことではなく、感染力などの性質にどの程度影響のある変異かどうか問題となります。例えば、関西を中心に日本でも広がっているイギリスで最初に確認された変異ウイルスはスパイク蛋白質に主なものだけでも5つ以上の変異があり、このうち感染力を高めるとされる「N501Y」という変異が問題となっています。また、南アフリカで見つかった変異ウイルスとブラジルで広がったものとは、「N501Y」に加えて免疫の効果が低下する可能性のある「E484K」の変異も起こっていて、つまりインドで見つかった変異ウイルスと同様に問題となる2つの変異を合わせ持つウイルスとなっています。

2020年12月にイギリスで見つかり、その後世界に広がり、国内でも最も多く報告されている変異ウイルスで、これにはスパイク蛋白質に「N501Y」と呼ばれる変異があることが分かっています。これは501番目のアミノ酸がアスパラギン(略号N)からチロシン(略号Y)に置き換わっているという意味です。従来のウイルスに比べて、感染力は43%から90%高くなっているとしています。南アフリカで見つかった変異ウイルスはイギリスで見つかった変異ウイルスと同じく、「N501Y」の変異があります。さらにそれだけでなく「E484K」と呼ばれる変異も起こっていることが分かっています。これは484番目のアミノ酸がグルタミン酸(略号E)からリシン(略号K)に置き換わっているという意味です。従来のウイルスに比べて、感染力は50%高いとみられ、病院での死亡率が20%高いとする南アフリカからの報告があるとしています。日本小児科学会によりますと、変異ウイルスは従来型に比べ、感染力が強いことが知られているとしたうえで、イギリスで流行が始まった変異ウイルスについて「国内では子どもが集まる施設で、この変異株によるクラスターの報告がされ、多くの子どもが感染しています。ただ、変異株がすでに広がっている英国ロンドンでは、変異株による感染は、特に子どもに多いということではなく、成人と子どもの感染者の割合は変異株の出現した前後で大きく変わっていません」と指摘しています。面白いのは、インフルエンザウイルスは一人から大勢に1度に広まる

(面で広がる)のに対して、新型コロナウイルスはクラスター形成で線を描くように広がるのがわかります。従って現時点ではインフルエンザほど学校全体に広がることはないで、クラスターのなかのスーパーブレッダーを抑えれば良いと云うこととなります。

まだまだ新型コロナウイルスの話は付きませんが、南アフリカ型の変異株以外の変異株には今のワクチンは有効と云われていますので、できるだけ大勢の人が接種を受けることを願ってやみません。それではご機嫌よう、さようなら。



まるやまファミリークリニック院長  
医学博士 丸山 哲弘

## 発熱外来をはじめました!!

※当クリニックで新型コロナウイルスのPCR検査を受けることができます。  
結果は後日報告。会社への証明書が必要な方はお申し出ください。  
※完全予約制。受診希望者は受診前に電話にてお問い合わせください。



今般の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、発熱患者が病院への受診を断られてしまうケースがあります。当クリニックでは、地域の適切な医療体制の保持に貢献するため、感染防止策を強化した診療を行う発熱外来を開設します。





先月に引き続きフレイル予防のために必要な食事についてお伝えします。今回はタンパク質です。よく聞く栄養素ではありますが、具体的にどんな食材をどのくらいの量摂取する必要がありますのか詳しく見ていきましょう！



# タンパク質の摂り方

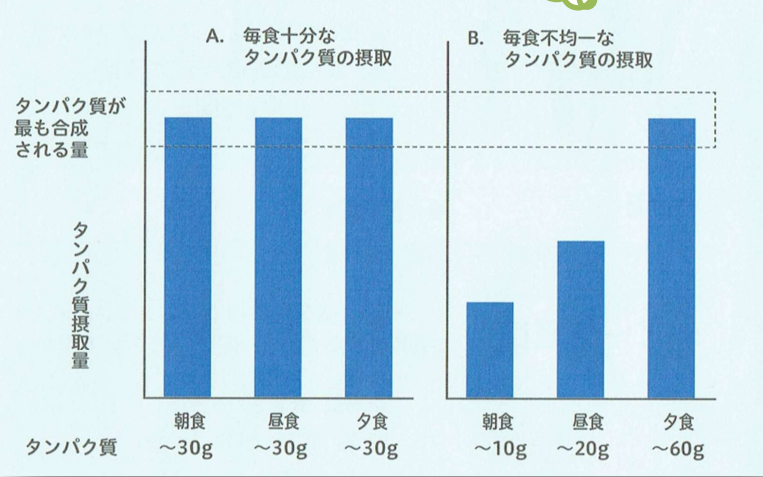
## 高タンパク食品を積極的に！

タンパク質は筋肉や内臓、皮膚、髪、爪などの形を作る栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれます。朝食のトーストにはチーズやハムを添える、飲み物を牛乳にする、夕食の野菜炒めに肉や厚揚げなどを加える、卵とじにするなど、ちょっとした工夫でタンパク質の摂取量をアップさせることができます。

## 筋肉量を保つために大切なこと

タンパク質は筋肉や内臓、皮膚、髪、爪などの形を作る栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれます。朝食のトーストにはチーズやハムを添える、飲み物を牛乳にする、夕食の野菜炒めに肉や厚揚げなどを加える、卵とじにするなど、ちょっとした工夫でタンパク質の摂取量をアップさせることができます。

タンパク質合成には毎回の食事で均等にとることが望ましいといわれています。1食あたり25~30gのタンパク質をとることを心がけましょう！



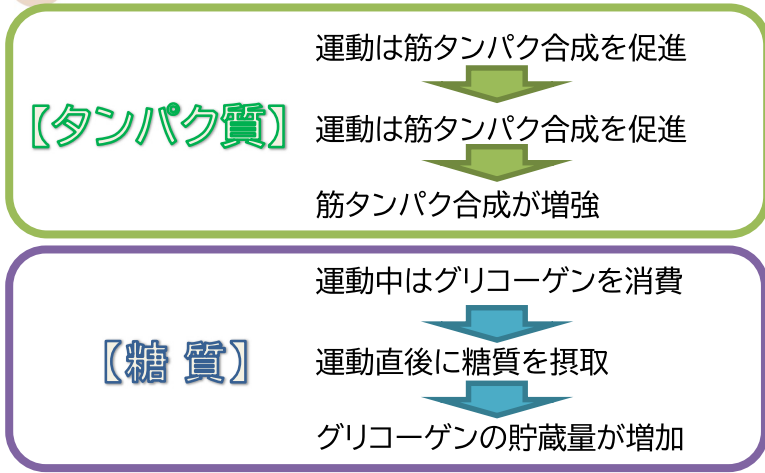
食材のたんぱく質量の目安		ヨーグルト80g	約3g	絹ごし豆腐1/3丁(140g)	約7g
魚/肉(80g)	約15g	プロセスチーズ	約3g	ご飯120g(小茶碗1杯)	約3g
牛乳200mL	約6g	卵1個	約6g	食パン1枚(8枚切り)	約4.5g

# タンパク質を摂ったら運動もプラス！

## たっぷりウォーキングをしましょう！

ウォーキング、水泳、体操など無理のない範囲で、日常生活に運動を取り入れ筋力・筋肉量の低下を防ぎましょう！  
運動前後、運動中の水分補給も忘れずに！  
※特に筋肉をつけたい場合は筋トレもおすすめです。  
スクワット、かかと上げなどから始めてみるのをおすすめします！

## 運動・筋トレ時の栄養素の働き



当院の設備紹介



Mini Box+

## 正確に排気量を測定する卓上型装置

**ガ**スや大きなボディボックスを使用することなく肺容量測定や肺活量、肺拡散能力測定を可能にした業界初の卓上型呼吸機能検査装置です。従来のような大掛かりな検査機器を必要とせず、患者さんへの負担も軽減されております。検査の方法も至ってシンプルで15分程度で検査は終了します。より正確で迅速な検査で診療をサポートします。