



# 健康便り

## Introduction

of Staff

スタッフ紹介



医療秘書 村松 夏希

私が中学生の頃にJリーグが開幕し、全校で「J」の人文字を作り新聞に掲載された思い出があります。静岡県はサッカーが盛んで高校サッカーやJリーグのTV観戦やスタジアム観戦にもよく行きました。コロナが出てくるまでは子供と一緒に応援に行っていたことがあります。今はサッカー観戦どころか実家にもなかなか帰省できませんが、リモート応援などでジュビロ磐田を応援しています。頑張り！J1復帰！！

### 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



清々しい初夏を迎え、木々の緑も日増しに深くなってまいりました。ご一同様には、なお一層お健やかに過ごしのことと存じます。昨日の5月29日は日本晴れと云わんが如く、雲が少ししかない、晴れやかな日であり、つい散歩したいという気分になり、その衝動に駆られてしまい、大瀬木から丘ノ上の母上の家まで散歩しました。空を仰げば、ツバメたちが右往左往、上へ下へと慌ただしく飛んでいました。あの独特なチュルチュルと聞こえるツバメ語が騒がしく聞こえるほどでした。そういえば今年は、うちの不幸を知っているかのように、昨年クリニックに来てくれたツバメは戻ってきてくれませんでした。毎日ツバメを観察するのが一日の楽しみだった、とふと思いつきながら、鼎松川大橋の坂の橋を渡りきり、白山町から飯田駅前を通り、中央通りを下って実家にたどり着きました。所要時間約60分程度、息は上がりず、丘ノ上のたずまいを見ながら散歩を楽しみました。

5月17日を皮切りに、当クリニックでは後期高齢者の新型コロナウイルスの接種が開始されました。一般の保険診療の合間を使っての接種になります。初めての新型コロナワクチンと云うことで、準備万端、接種後の異変に備えて、接種者が滞りなくスムーズに接種できるように何度かシミュレーションを行いました。2週間連日行ったわけですが、大きな問題はなく、まずは一安心と行ったところ。この間に新型コロナウイルスワクチンについて心強いニュースが流れてきました。

アメリカのファイザー社とドイツのバイオ企業ビオンテックが開発したmRNAワクチンは大規模臨床試験により発症を95%抑えるという高い効果が示されました。具体的には、このワクチンについて、臨床試験の結果をまとめた論文によりまず、最終段階の臨床試験には4万3448人が参加し、感染歴がなかった人のうち臨床試験に参加した後で新型コロナウイルスの症状が確認されたのは、ワクチンを接種された人では2万1720人（実際に分析したのは1万8198人中、8人だったのに対し、プラセボ（偽薬）を投与された人では2万1728人（実際に分析したのは1万8325人）中、162人で、ワクチンで発症を予防する効果は、つまり95%だったということです。

新型コロナウイルスのワクチンでは、人工的に合成したウイルスの遺伝子を使った「遺伝子ワクチン」が世界で初めて実用化されたことになりました。国内で最初に接種が始まったファイザー社製ワクチンも遺伝子ワクチンの1つ、mRNAワクチンでウイルスの表面にあるスパイクたんぱく質を作るための遺伝情報を送達する物質、mRNAを使います。人工的に作って注射で投与することで、身体の中でスパイクたんぱく質が作られ、それに免疫が反応して抗体が作られます。新型コロナウイルスの感染が広がる前には実用化されていなかった新たな技術で、開発にかかる期間が従来のワクチンより大幅に短縮できるのが大きな利点です。アメリカの製薬大手ファイザーとドイツのバイオ企業ビオンテックが開発したワクチンやアメリカのモデルナが開発したワクチンがこのタイプになります。mRNAを使った医薬品が実用化されたのはこれが初めてで、日本国内でも製薬大手の第一三共が、開発を進めています。

日本のデータとしては、国立感染症研が5月10日に第一報を公表しました。ワクチンの先行接種を行った約110万人の医療従事者においてワクチン接種後の感染者の数を解析し、ワクチンの効果がまだ出現しないと考えられる1回目接種後0から13日目までに比べて、14日から27日目までにおいては約60%、そして28日目以降（多くは2回目接種1週間以降）では、86%の効果があった。査読を受けていないデータではありますが、日本でも高い効果が実証されつつあります。以下に、主な査読後論文の結果をまとめてみました。

ランセット誌のイギリスからの報告は、医療従事者約23000人に対して、2週間ごとのPCR検査と月1回の抗体検査を行い、無症候を含めて感染者の同定に力を入れているが、感染そのものを85%程度抑制するという、非常に心強い

報告です。この結果を知れば誰もがこのワクチンをうたなければならないと思うでしょう。

さらに、2年後のこのワクチンの効果はまさに90%以上保たれるといえますから、さらに心強いです。確かに日本は、先進国の中では新型コロナウイルスワクチンの摂取率が20%満たない状況下ですが、もし日本国民の6-7割がこのワクチンを接種すれば集団免疫によってコロナ禍はたちまち終息するでしょう。はじめは副反応が怖いからこのワクチンをうちたくないと言っていた国民もうつ気になるでしょう。現在日本を席巻しているイギリス型やインド型の変異株ではたとえ20歳代の若者でも死亡率が高いと聞けばこのワクチンを高齢者向けなどと高みの見物のような訳にはいかないでしょう。国政府は任意接種とはいえ半強制と考えてこのワクチンを供給しているのだから皆さん絶対うちなさいよ。

ところで東京オリンピックまで予定ではあと2か月になりましたが、本当に実施されるのでしょうか。IOCのバッハ会長は絶対に開催すると行っていますが、いまだ開催賛成派と反対派が半々であり、具体的な安全対策などの案が出ないまま、混沌とした状況であります。オリンピックはあくまで世界の人々のために、世界平和のために行われるもので、当然安全が担保されるものでなければなりません。未だ緊急事態宣言が延長される中、また新型コロナワクチン接種が遅れている状況の中、本当に開催されるのでしょうか。開催するなら観客無しのオリンピックになるのでしょうか。何もかもが滑り込み開催になるような気がしてなりません。開催を強行して、その後の影響、感染爆発が起きてみないとわからないなどという神頼みの開催では非常に困ります。未知の冒険をIOCと日本政府は冒すのでしょうか。来月の巻頭言を執筆する頃には開催の有無がはっきりします。皆様はどう思っていますでしょうか。

相撲界では非常に残念な事件がまたもや勃発した。大相撲の大関朝乃山が夏場所12日目の20日、休場しました。同場所前に東京都内のキャバクラ店に入りしていたことが週刊誌に報じられ、本人も19日に日本相撲協会の新型コロナウイルス対策のガイドラインに違反したことを認めました。休場は師匠の高砂親方の判断で「謹慎」とされ、当初は「事実無根」と全面否定して虚偽の発言を繰り返したこともあり、厳しい処分が見込まれるようです。綱取りの有力候補として期待されていた朝乃山がキャバクラ通いをしていてというニュースは大きな期待を裏切られました。どうもこの高砂部屋は朝青龍以来、夜遊び好きの力士が多く、この体質は当時から続いていたようです。最近の朝乃山の相撲は冴えないことが多く、このままでは大関から陥落するのは間違いないなあ。ところで、長野県出身力士の御嶽海という、本当は強い力士なのかへっぽこ力士なのかよくわからない。8日目までの成績は6勝2負と良い流れで来ていたのが、大学時代の後輩の若隆景と対戦した9日目に、胸を貸す立場にあるにもかかわらず、立ち会いの変化で勝つと、翌日以降の流れが変わり、案の定3連敗、何とか10勝したが、大関取りはこの力士に期待してはならないと思えた内容であった。小結・関脇と前頭を行ったり来たりするエレベーター力士に終わりそうな気がしてなりません。本当に歯がゆいねえ、この力士。もっと稽古をして本当の強さを、自分の型を作らないと。

5月は紀州のドンファン謎の死に関して殺人罪で27歳の妻が容疑者として逮捕されたというニュースがありました。やはりそうかとだけにしておきます。それでは皆さんご機嫌よう、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。結果は当日報告。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。



「ただ食べる」から「何をどのように食べるか」が重要になってきます。筋肉の作られ方、栄養の取り込まれ方、先月よりも詳しく深掘りしていきます。筋肉を作るには欠かせない、アミノ酸、ロイシンについても見ていきましょう

# フレイルとタンパク質

## タンパク質ファースト

### 食べる順番を意識しよう！

近年、糖尿病や肥満の対策として、野菜・おかず・ごはんの順番で食べる食事法が推進されています。しかし、その順番だとお腹が膨れて肉や魚が十分に摂取できないという人は、最初に肉や魚を食べるという食事法も一案です。その順番で食べることで、ご飯を先に食べるよりも食後の血糖値上昇を抑えることができます。

### 筋力アップの強い味方『ロイシン』

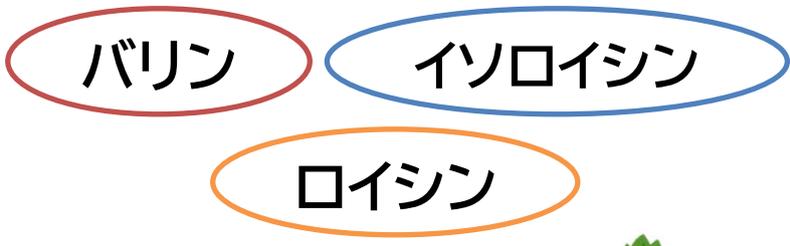
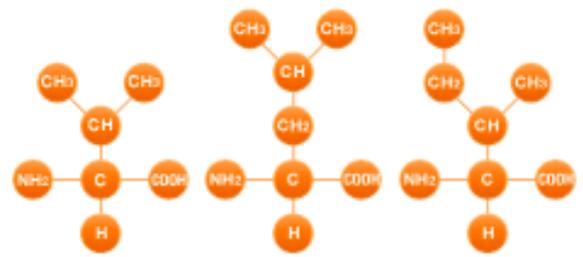
タンパク質を作っているのがアミノ酸です。体内で作ることができない「必須アミノ酸」は普段の食事などから接種する必要があります。なかでも、分岐鎖アミノ酸(BCAA)の1つである「ロイシン」は、筋肉維持や増強などに役立つとされています。

### ロイシン含有量一覧

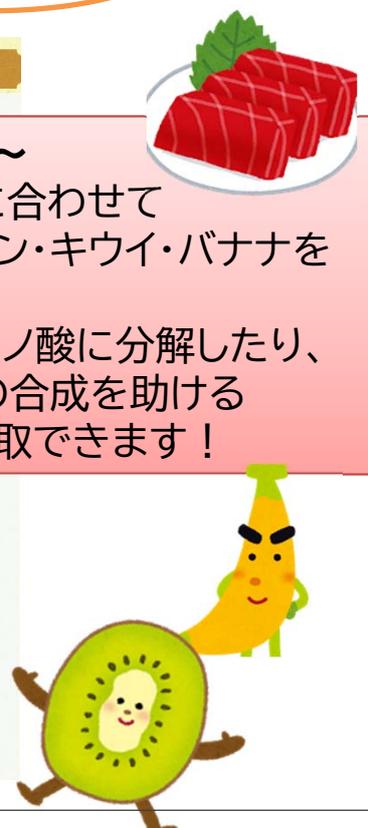
含有量 (mg)	肉・卵・乳加工品	魚・魚加工品	大豆製品
1600	若鶏むね肉 1/2枚100g		
1200	牛肉(赤身肉) 1枚90g	紅鮭 1切れ80g	
	豚ロース肉 1枚90g	まぐろ(赤身) 6切れ100g	
	レバー 2串70g	かつお 6切れ100g	
	若鶏もも肉 1/2枚100g	たら 1切れ70g	
800		あじ 1切れ70g	
400	牛乳 1杯200g		高野豆腐 1枚15g
	チーズ 1ピース20g		納豆 1パック45g
	鶏卵(全卵) 1個60g		木綿豆腐 1パック100g
0	ヨーグルト 1個90g	削り節 1パック2.5g	油揚げ 1枚20g

## 分岐鎖アミノ酸

必須アミノ酸の中で、特に運動時に重要な役割を果たす。バリン、ロイシン、イソロイシンがこれにあたる。



～タンパク質+α～  
このタンパク質に合わせてマグロ・赤ピーマン・キウイ・バナナを摂取するとタンパク質をアミノ酸に分解したり、別のアミノ酸への合成を助けるビタミンB6を摂取できます！



当院の設備紹介



### 新型コロナウイルスのPCR検査にも対応！！

**新** 新型コロナウイルスのPCR検査を1時間で測定可能にした検査機器です。県内でも導入している医院は少ないなか当院では3台導入して検査を行っております。新型コロナウイルスのPCR検査はもちろん従来のマイコプラズマの判定も可能。自費検査・保険検査ともに対応できます。連日フル稼働で当院の診療をサポートしております。検査費用等のお問い合わせはお気軽にスタッフにお声がけください。