



【あおぞら】

Vol.10 2022.1月

篠崎内科クリニック

<今月のトピックス>：新春を迎え寒い日が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。世間ではオミクロン株の市中感染がちらほら見られるようになり、コロナ感染症全体でも少しずつ増加傾向にあります。感染者の非常に少ない状態でクリスマスや年末年始を迎えたため、ある程度の感染拡大は避けられないと思いますが、しばらくはこれまで以上に注意する必要があるかと思えます。

12月に医療従事者からワクチン3回目接種が開始されておりますが、**2回目から3回目の接種間隔が医療従事者・高齢者施設入所者・施設従事者で6か月、その他の方で7か月に短縮されました。**それを受けて宇城市も多くの方が2月から3回目接種の対象となっておりますので間違えのないようお願いいたします。

既存のワクチンでもオミクロン株に対して一定の効果は期待できます。発症抑制効果は50%程度に落ちるようですが、重症化・死亡予防効果は90%以上あるようです。これから流行を迎えようという時期にワクチン3回目接種の時期が重なることは不幸中の幸いかと思えます。

また、ワクチンはファイザー社とモデルナ社の物があり、どちらが良いか予約時に選べるようになっているようです。下の表にありますように、2回目までファイザー製で3回目にモデルナ製を打つのが一番効果が高いようです。しかし、製品を変えて打つ場合(交接種)はどれほどの副反応が出るかまだデータ不足ですので効果を取るか安全性を取るかは熟慮して選択する必要があると考えます。

1回目	2回目	3回目	
モデルナ	モデルナ	モデルナ	10.2倍
		ファイザー	11.5倍
ファイザー	ファイザー	ファイザー	20.0倍
		モデルナ	31.7倍

【コロナワクチン交接種した場合の抗体価：厚生労働省より】

<感染性胃腸炎>：いわゆる嘔吐下痢症が12月末より猛威を振るっております。ノロウイルスやロタウイルスといった胃腸炎を起こすウイルスはアルコール消毒が効きづらく、コロナウイルスと違って接触感染を起こします。ですので、胃腸炎を起こした場合はなるべく他の家族とタオルを分けるとか、触ったドアノブや蛇口を拭くなどして対策してください。また、不特定多数の方が触るような場所を触った後にアルコールのみで済まさず、しっかり手洗いすることをお勧めします。

<休診日のお知らせ>：当番医の代休として、1/18(火)を休診とさせていただきます。皆様にはご迷惑をお掛けしますがよろしくお願い致します。

<「正月太り」なんか…こわくない！>：お正月の休みが明けて体重計に乗ると、明らかに体重が増えている…という経験はありませんか？**正月太りの原因は…ズバリ、食生活の乱れと運動不足**です(当たり前か…(;▽;))。

年末年始は通勤等による運動量がぐっと少なくなります。動かないのに必要以上に飲んだり食べたりする、これが太ってしまう原因になります。また正月料理は、保存が効くように醤油や砂糖を使って濃く味付けされているものが多く、糖分と塩分を多く含む料理です。糖分は血糖値を上げ中性脂肪をため込みやすくします。塩分はとり過ぎると、水を体内にため込むのでむくみの原因になります。

では、「正月太り」を解消するためには、「食事」と「運動」を改善することです。

正月太り解消のための食事は、栄養バランスと食べる順番を意識することが大事になります。基本はたんぱく質を増やして脂質を減らすことと、食事の最初に食物繊維を摂ることです。また運動に関しては、筋肉量を増やすレジスタンス運動が正月太り解消につながります。レジスタンス運動はおもに筋力を向上させることを目的とした運動で、基礎代謝の維持・増加の効果も望めます。効果的に行う目安は週 2~3 回、自然な呼吸を意識することを心掛けましょう。また**効果を上げるコツは継続すること**です。運動をやめてしまうと、その効果は 3 日程度で失われるといわれています。日常生活の中で、こつこつ楽しく続けていけるといいですね。

【椅子スクワット】

【ふくらはぎ筋力トレーニング】



<インカムを導入しました>：昨年12月より**業務効率化による患者さんの待ち時間軽減**を目的として本格的に**インカムを導入**いたしました。全スタッフが耳に下図のイヤホンを装着しており、時々独り言のようにしゃべることがありますが、ビックリせず静観して頂けると幸いです。

