



【あおぞら】

Vol.11 2022.2月

篠崎内科クリニック

<今月のトピックス> :年が明けて早1か月経過しましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。年明けすぐよりオミクロン株が猛威を振るっており 1/31 現在熊本県では61人にひとりがコロナに感染している計算となり非常に身近に迫ってきているという危機感があります。ピーク時の1日の感染者数も第5波の 때가 317人だったのに対し 1/27に1277人と4倍以上の感染力があることは数字を見ても明らかです。ワクチンの発症予防効果も接種後半年経つと20%程度まで落ちてしまいます。しかし、オミクロン株は今までのウイルスとは明らかに違う点が多くあります。

①潜伏期間が従来の5日に比べ3日と短い。

②重症化率・死亡率が非常に低い。

③ピークに達するスピードが速いが、減少に転じるスピードも速い。

などが挙げられます。

①潜伏期間が短くなるメリットは**感染者と接触した後に観察すればいい期間が短くて済む**という事です。デルタ株までの濃厚接触者は自宅待機期間が14日だったのに対しオミクロン株では7日間(社会インフラを担う人は検査陰性を確認し4日間)となっております。

②オミクロン株は上気道感染がメインのため風邪症状(のど・鼻)で治まることが多いです。実際第4波の頃は重症化率が3.2%、死亡率が2.8%。第5波はワクチンが普及してきたこともあり重症化率1.0%、死亡率0.4%。第6波は現時点で**重症化率0.05%、死亡率0.02%と非常に低くなっております。**

③第5波の時は増加傾向に転じてピークに達するまで2か月を要しましたが、第6波は沖縄や世界の例を見ると1か月でピークに達するようです。実際沖縄は12/20頃に増加し始め、1/15の1829人以降は減少傾向となり1/31時点では480人まで減ってきております。

以上のデータよりオミクロン株はそれ以前のコロナと比べ風邪ウイルスに近い性質を持っており、個人単位ではそれほど怖いウイルスではありませんが、感染力が爆発的で感染者が激増すればそれなりの死者数が出ること、医療従事者が多数感染しており医療崩壊を起こしかねない(実際アメリカでは起こっている)ことより、これまで以上に感染予防に注意してもし過ぎという事はないと思います。

また、昨年末にコロナ初の経口治療薬が承認されました。これは高齢者や重症化リスクを持った方のみが対象となりますが、陽性と診断されてすぐに治療が開始できる(以前は入院を待つ必要があった)ため重症化予防がかなり期待できます。今年3月にはリスクに関係なく服用できる日本製の内服薬も解禁される見込みとなっておりますので、コロナの危険度も一層低下するのではないかと考えます。

<2月より一般向けコロナワクチン3回目接種が開始されます> :今回はファイザー・モデルナ製が選べるようになっております。過去2回ファイザーを打たれている場合、効果を重視される方はモデルナ、副反応のリスクを避けたい方はファイザーを選ばれるのが良いかと考えます。ただし、現在ファイザーの人気が高いため予約が困難となっております。重々考慮の上選ばれてください。

<休診日のお知らせ> :現在決まっている休診日の日程です。

5月2日(月) (4月29日 当番医の代休)

8月2日(火) (7月31日 当番医の代休)

11月2日(水) (10月30日 当番医の代休)

2023年1月31日(火) (1月29日 当番医の代休)

<適度な運動で免疫力を上昇させよう!!> :適度な運動で免疫力が上昇すること、ご存知でしょうか？近年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大に影響を受け、不要不急の外出を控える「自粛生活」や「在宅勤務」が広がっていく中で、今までの生活習慣が大きく変化し運動不足による身体活動量の低下が大きな問題となっています。運動は免疫機能に大きな影響を与える要因の一つで、運動不足になると免疫機能が低下し感染症にかかりやすくなったり、重症化しやすくなります。運動習慣のある人は、運動習慣のない人に比べてコロナウイルスに感染するリスクが低下し、感染した場合の死亡リスクも下がるとうい報告もあり、**筋肉量を維持するための適度な運動は、免疫機能の上昇につながることになります。**筋肉量を維持するための筋力トレーニングは、スクワット運動が有効です。また筋トレと有酸素運動を組み合わせることで、さらに運動の効果が向上します。有酸素運動は手軽に始められるウォーキング(1日8000歩が目安)がお勧めです。ただし**過度な運動によるストレスが免疫機能を低下させることも分かっています。**やりすぎには注意しましょう。また1日3食、できるだけ決まった時間に食事をするよう心掛けることによって生活リズムを整えることが出来ます。食事は野菜から食べ始めしっかりよく噛んで食事をとりましょう。これらを普段の生活に取り入れていくことが継続するコツになります。自分のペースで無理なく続けていけるといいですね。

<今月の動画> :今回は「健康の価値」について解説しております。健康には金銭面で見るとどれほどの価値があり、健康寿命を延ばすために当院でどのようなことを実践しているのかについて語っておりますので是非ご覧ください。

【しのクリチャンネル】

