



すぎのこ通信 夏号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2021年7月発行

新型コロナウイルス（COVID-19）ワクチンについて



新型コロナウイルス感染症が世界的に拡大してから1年以上がたちました。

新型コロナウイルスに特異的な治療薬は開発されておらず、解熱薬やステロイド薬などによる対症療法が主で、重症化して死亡する方も少なくありません。

そのような中、切り札としてのワクチンが注目され、先行して接種（ファイザー製）が始まり、ほぼ終了したイスラエルでは、新規感染者は極めて少なく、死亡者もほとんど無く、コロナ前の生活に戻っています。

あるウイルスに一度感染すると、体内で免疫反応が起こり、そのウイルスに対する抗体ができ、再び感染しにくくなります。ワクチンはこのメカニズムを利用したものです。我が国のものはmRNA ワクチンと言う新しいタイプで、ウイルスの設計図であるmRNAを注射して、ウイルスのスパイクタンパク質を体内で作らせ、そのタンパク質に対する抗体を誘導し、感染を防ぐものです。ウイルスそのものではないので発症することはありません。

我が国ではファイザー製が主に使用され、全額公費負担で筋肉内注射です。1回目の接種から3週間空けて2回目を接種することで効果が発揮されます。副反応として注射部位の痛み、倦怠感、発熱などがありますが、いずれも数日で消失し、重篤なものはほとんどありません。

ワクチン注射後でも、まれに感染した報告もありますが、重症化を防ぐことが出来ます。英国型変異株やインド株などへの効果は不明の点も多いですが、有効と考えられています。

当院でもファイザー製ワクチン接種を始めており、希望する方は受付にお伝え下さい。

（詳しくは「さかえ」2021年5月号を参照ください。文責；小杉圭右）

検査の話（尿酸）

測定値 (mg/dl)

~7.0	7.1~8.0	8.1~
------	---------	------

尿酸はプリン体という細胞成分から分解された老廃物です。通常は尿中に排泄されますが、血中に尿酸が一定量以上蓄積された状態を高尿酸血症といいます。この状態が長く続くと尿酸が結晶化して細かいガラス片のようになり関節部位に溜まることによってその周囲に炎症を起し激しい痛み（痛風）を引き起こし、腎障害、心血管疾患、脳血管障害などの動脈硬化症も発症しやすいといわれています。発症には遺伝因子が関与しますが、生活習慣も強く影響します。

発症の主な原因は、①腎臓からの尿酸を排泄する機能の低下。②暴飲暴食。③重度な肥満。④激しい運動（新陳代謝の活発化）。などがあげられます。

食事、飲酒の管理、適度な運動も大切ですが、これから益々暑くなりますので尿酸を尿から排泄できるように尿量を確保する目的で十分な水分摂取することも心がけましょう。

（臨床検査技師 梅脇和歌子）











糖尿病とビタミン

夏は冷たい麺料理が多くなるのではないのでしょうか？

麺に多く含まれる栄養素はごはんやパンと同じ炭水化物です。ごはんや漬物だけでは栄養が偏るように、麺と麺つゆ（つけだれ）だけでは必要な栄養が不足します。

栄養というと炭水化物、たんぱく質、脂質の3大栄養素が注目されがちですが、今回は糖尿病に関係するビタミンについて紹介します。

		主な役割と糖尿病との関係	主な摂取源
ビタミン B1	役割	<ul style="list-style-type: none"> ●糖質やたんぱく質からエネルギーを取り出す ●神経の機能維持 	豚肉  魚類  SOY 
	関係	<ul style="list-style-type: none"> ●糖尿病がない人に比べ尿中に多く排泄され、血中濃度が低いという報告がある 	未精製の穀類(玄米・雑穀)  大豆類(蒸し大豆・豆乳・納豆・おから) 
ビタミン B12	役割	<ul style="list-style-type: none"> ●アミノ酸・脂肪酸代謝の補酵素ホモシステイン¹の代謝 ●造血機能 神経の機能維持 	魚類  貝類  レバー 
	関係	<ul style="list-style-type: none"> ●ビグアニド薬（メトホルミン）の服用者は欠乏症の割合が高いという報告がある 	

1) ホモシステイン：増えすぎると動脈硬化・骨粗鬆症などを引き起こすアミノ酸

ビタミンというと野菜や果物を連想しがちですが、肉類・魚類・豆類（大豆）、種実類（油脂）にも含まれます。いろんな食品を組み合わせるよう工夫しましょう。

（さかえ 2020年12月号より 管理栄養士 田中治子）



夏場の足のトラブルを防ぐ！



暑くなってきましたが、体調はお変わりないのでしょうか？

糖尿病患者さんは神経障害や血流障害を合併する可能性が多く、小さな傷から足を切断するような大きな傷に悪化することもあります。そのため今回は夏場の足のトラブルを防ぐ心構え

「な・つ・の・あ・し」を、お伝えさせていただきます。

- な**：夏でも靴下を履きましょう！足の汗を吸い取り細菌から足を守りましょう。
- つ**：爪・爪の周囲をきれいに洗い、角質を落としましょう。
- の**：ノースモーク。タバコはやめましょう。足の血液の流れを悪くします。
- あ**：足の裏、趾の間をきれいにしましょう。
- し**：神経障害や血流障害があるかどうか主治医に確認しましょう。

糖尿病合併症である神経障害があると、しびれや痛みの感知が鈍くなり、足の異変に気付くのが遅れてしまいます。夏は気温や湿度が高く細菌が繁殖しやすく、感染症を起こしやすい季節です。

まだまだ暑くなりますが、「な・つ・の・あ・し」で足のトラブルを防ぎ、健康な足で元気に生活してください。

（さかえ 2019年7月号より 看護師 戸田千尋）



臨時休診のお知らせ

7月24日(土)を臨時休診とさせていただきます。ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご了承ください。

すぎのこ通信は「さかえ」を参考に作成しております

「さかえ」とは日本糖尿病協会発行の月刊誌のことです。「すぎのこ会（当クリニックの患者会）」会員の方に、毎号お渡ししております。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

こすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970