



地域に根差して51年 since 1969

# Hatta Medical News

2021年3月号



## 新型コロナウイルス感染症に対するワクチン接種が始まります

相変わらず、コロナ禍が続きますが、如何お過ごしでしょうか。いよいよ新型コロナウイルス感染症に対するワクチンが始まりました。まず最初は国立病院関係の医療従事者から接種を始め、その後我々のようなクリニックでの医療従事者に回ってくる予定です。

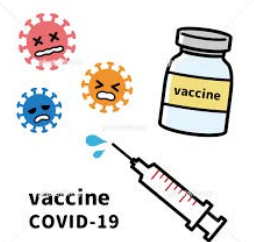
診察室ではこの話題にもちりきりで、私はワクチンを打っても大丈夫？打った方がいいの？先生はどう思う？打つとすればどこで打てるの？先生、八田医院で打ってくれるの？など、いつもの倍以上に診察室でお話して帰られます。そこでコロナワクチンに関する最新情報を掲載しました。皆様への接種予定に関しては、未知なところも多いのですが、当院で接種できるように現在前向きに検討中です。皆様も引き続き感染対策に留意され、万が一、発熱、上気道症状があれば来院せずにはまずお電話ください。

前号でお休みしていたYoshikoのササッとレシピはコロナ対策企画として乳和食だし巻き、スタッフ便り、受付の中辻さんです。ご期待ください！

いよいよ、4月より新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）のワクチン接種が始まります。当院でも接種できるように現在、検討中です。このワクチンは、65歳以上の方から、優先的に接種を受けることができます。皆さんの接種前に、院長はじめ当院の医師やスタッフが接種し、安心して多くの方にワクチンを受けていただけるようにします。多くの方（コロナの場合最低6割）がワクチンを接種して、初めて集団免疫が得られ感染拡大を抑制することができます。特に、重症化しやすい高齢者が一人でも多くワクチンを接種することで、入院患者数や重症者数を減らすことができます。外来中に、「私はこんなに持病があるのに、ワクチン打っていいの？」という質問をよく受けます。持病があるからこそ、ワクチンが必要なのです。持病があることでワクチンの副反応リスクは上がりません。コロナに感染して重症化したり死亡したりするリスクは、持病や肥満、高齢であることで格段に上がります。高齢だからこそ、持病があるからこそ、よりワクチンを打つメリットが大きいのです。

世界ではすでに数億人に接種済みで、国民の2割以上が2回の接種を済ませたイスラエルからは、ファイザー社のワクチンの発症予防効果および重症化予防効果はいずれも9割以上と報告されています。このコロナワクチンで後遺症が残るような副反応は今のところ報告されておらず、100万人に10名程度のアナフィラキシーショックと、腫れや痛みなど他のワクチンでも生じる反応ばかりです。

過去にアナフィラキシーショックを起こした経験がある方や極端に体力がなくなっている方（寝たきりや入院中の方）などを除き、ほとんどの高齢者にとっては、接種を躊躇しなければならない理由はないだろうと思っています。第3波の際、病院へ救急搬送しなければならない患者さんがおられたとき、搬送先の医療機関が見つからず、7つ目の医療機関でやっと受け入れていただけたことがありました。交通事故や脳梗塞、心筋梗塞などコロナとは関係のない疾患でも、受け入れてもらえる病院を探しているうちに手遅れになる可能性も大いにあります。第4波や第5波を何としても防がねばなりません。ワクチンで感染リスクをゼロにはできませんが、発症リスクも重症化リスクも9割減らすことができます。周囲にはまだコロナの感染者が存在する可能性がある以上、以前のような、自由に会食したりマスクのない生活にすぐに戻れるわけではありませんが、たとえマスクは外せなくても、これまでより安心して外出できるようになると思いませんか？ コロナが怖くて家に引きこもり、足腰が極端に弱っている方が増えています。ワクチンを接種し、一日も早く、以前行っていた散歩や運動を再開し、衰えた足腰を回復しましょう。糖尿病などの慢性疾患は改善し、睡眠状態や食欲も良好になるはず。ワクチンについて疑問や不安のある方は、是非医師や看護師にお尋ねください。



3/4/5月休診  
暦通り



○適塩生活は健康寿命を延ばします○

- \*自分に必要な塩の量ってどれだけでしょ。
- \*適塩生活にぴったりのおすすめ 乳和食
- \*自分に必要な塩の量ってどれだけでしょ。

2020年から、日本人の食塩摂取量の目標を男性7.5g未満 女性6.5g未満と言われています。(日本人の食事摂取基準2020年版より)また、高血圧症の方はガイドラインでは、6g未満が目標値です。ところで、私達は、どれだけ摂っているのでしょうか。令和元年は、平均値では男女とも60歳台が最もたくさん摂っていました。(男性11.5g, 女性10.0g)

\*適塩生活に おすすめの”乳和食”

・乳和食は、しょうゆや味噌などの伝統的な調味料に牛乳の「コク」や「うま味」を組み合わせる食材本来の風味や特徴を損なわずにできる適塩の調理法です。

・身近で簡単にできるものをご紹介します。

1) 納豆 栄養価 (納豆 1パック分)  
エネルギー 79cal たんぱく質 7.4g  
食塩相当量 0.24g(納豆のみ) + たれ・からしのセットなら0.53g)

2) だし巻き卵 栄養価 (卵 1個分)  
エネルギー 155kcal たんぱく質 7.8g  
食塩相当量 0.35g(一般的なだし巻きなら0.7g)

1) 納豆  
材料・分量 納豆 1パック 牛乳 10cc (小さじ2)  
納豆のたれ(半分量2.3cc)  
作り方  
①納豆だけを混ぜる。  
②混ぜた納豆に牛乳を加え更に混ぜる。  
(白くふわふわになります。)  
③たれを半分量加え混ぜる。  
(からしは加えません)



2) だし巻き卵  
材料・分量  
卵 2こ  
牛乳 50cc  
料理酒 2.5cc(小さじ1/2)  
みりん 2.5cc(小さじ1/2)  
納豆のたれ(半分量 2.3cc)



牛乳が入ってるなんて、びっくり!! 気づいてくれるかな?

作り方  
①卵を割りほぐす。(泡立てないように) 牛乳を加えて混ぜる。他の調味料を加え混ぜる。  
②玉子焼き器をを温め、油を引く。  
③卵液は、薄く流しこむ。(中火) (何度も手早く、うすく繰り返し、焼くとやわらかくしあがります。)  
(のりは、途中で並べるとアクセントになります。)

コロナ禍のなかで 子供さん達は、卒業式・入学式など人生にとって大切な行事を縮小され、楽しみにしていた修学旅行・遠足・発表会など中止になっても、学校・行政の指導どおり何ひとつ文句も言わずに手洗いの習慣に外出時のマスク着用で前に向かって進んでいます。私たち大人は、「〇〇マスク」「時短」「Go To」「オリンピック」「コロナワクチン」「ワクチン用注射針不足」「緊急事態解除見送り」等、様々な議論と後退に不安ばかりがつのり、コロナと言う厄介な怪物に、もうウンザリです、。



そんな日々、立ち番をしてる私達スタッフに「毎日ご苦労さんやなあ〜」「外で立たんでも、中でええやん!」「寒いから風邪引かんように気を付けてな!」



「いつもありがとう」と、患者さんからの声かけに身体は冷えても、心は暖まり、私も前向きに出口の無いトンネルは無いと信じて一日も早く「春よ来い♡」と願っています。

あなたの塩分チェックシート

No. \_\_\_\_\_

当てるはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかし、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数		3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計		点	点	点	0点
合計点					点

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとってないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。



高血圧治療の減塩目標は 1日6g未満!

食塩を多く含む食品はなるべくひかえ、減塩を心がけましょう。

日本高血圧学会・高血圧治療ガイドライン2019