



Hatta Medical News

2021年7月号



どちらのリスクを選びますか？

皆様のご協力で、当院通院中の高齢者の新型コロナワクチン接種は順調に進み、当院や他院（もしくは集団）で接種済みもしくは予約済みの方は、対象者の9割を超えました。これから、64歳以下の接種を進めていきますが、若い方は高齢者に比べてコロナ重症化リスクが低く、ワクチン接種を希望される方の比率が下がると思われます。打たない選択をされる方の多くは副反応を理由に挙げられますが、副反応は決して悪いものではありません。いわゆる「薬の副作用」と違って、**正常な免疫反応で、ほとんどの場合は2-3日で治まります。**若くて元気な人ほど、抗体を作り出す力が強く、発熱や倦怠感などの症状が出やすいのです。突然死も、ワクチン接種の有無に関係なく若い年代でもまれに起こるものであり、ワクチン接種で突然死が増えているという報告はありません。

一方、コロナに感染すると、急性期の肺炎に伴う呼吸困難や咳嗽が重症化するのに加えて、**軽症の人の中にも脳や心臓の重篤な合併症が生じることがあります。**また、倦怠感や呼吸苦、咳嗽、味覚・嗅覚障害が数カ月遷延し、**3割以上の人に半年後も何らかの症状が継続している**とも報告されています。一旦コロナから回復した後に出現する**遅発性後遺症（ウイルス感染後疲労症候群）もあり、脱毛、記憶障害、睡眠障害、集中力低下などがみられます。**軽症ですんだ方の中にもこのような後遺症が生じるのが、コロナの怖いところです。後遺症の治療方法は確立されておらず、感染しないことでしか予防できないのです。

高齢者ワクチン接種の目的が立てば、次は64歳以下のワクチン接種、何か追い立てられるように月日が流れていきますね。先日ある方から相談を受けました。最近、物忘れが多くなった。コロナのためにスーパーへの買い物や散歩を禁止されて、家にもこもりっきり、社会から隔離された状態で何か月も家にずっとおられるようです。そりゃーね。ワクチンを打った方から適切な感染対策をして社会活動を始めましょうね！

さて今回のテーマもワクチンです。新型コロナワクチン接種のリスクとコロナ後遺症、どっちのリスクが大きいと思いますか？ また今は、ワクチンと言えば、コロナワクチンですが、既にコロナワクチンを打った方にお勧めなのが、**带状疱疹のワクチン**です。これまでのワクチンよりも改良されずと効果が高くなっています。

今回はYosikoのレシピが復活、スタッフ便り、受付の佐々木さんです。リラックス効果満点の話題です。どうぞご期待ください！

7/8/9月休診

7/24(土) 医院休診
盆休み：8/13~16

带状疱疹ワクチン最新情報

带状疱疹予防のワクチンは2種類

子供の頃にかかった水ぼうそうが神経に隠れていて、免疫が弱ると活動し始める带状疱疹、皆様も聞かれたことがあるでしょう。一度発症した方でもまた発症する可能性がありますので、免疫を高めること、そして今回紹介するワクチンで予防することが重要です。従来のワクチンよりも非常に効力の高い带状疱疹予防ワクチン「**シングリックス**」を当院でも取り扱い始めたので紹介します。

シングリックスは不活化ワクチン（GSK社製）で、2回接種による带状疱疹の**発症予防効果は、50歳以上で97.2%、70歳以上で89.8%**です。また**带状疱疹後神経痛の減少率は、50歳以上で100%、70歳以上で85.5%**と、いずれも極めて高い効果が認められています。今のところ、少なくとも9年間は効果が維持できることが確認されています。このワクチンは、**水痘にかかったことのある50歳以上の全ての方**や従来の水痘ワクチン（生ワクチン）を接種できない免疫抑制状態のひと（ステロイドなどの免疫抑制服用中）にお勧めです。

ワクチンの副反応：接種部位の痛みが比較的強いですが、コロナワクチンのような倦怠感はないようです（一郎先生も二回受けられたの感想）

当院価格（税込）「シングリックス」
21,000円 × 2回 = 42,000円

従来の「水痘ワクチン」
8,100円 × 1回 = 8,100円

ご希望の方はご相談ください。





○健康長寿のキーワード フレイルってなに？ ○

厚生労働省高齢者のフレイル予防対策事業パンフレット参考

最近、「フレイル」って耳にしますね！！

・新型コロナウィルスの感染を心配して、お出かけが減り、友人などのお付き合いもご無沙汰になっています。こころもからだも、なんだか重くなりますね。このような状態が続くと、いろんな(体や心)機能が落ちてきます。これをフレイルの状態といい、生活に支障がでてきます。でも、大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと。うすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

こんな傾向はフレイルかもしれません

□おいしくものが食べられなくなった⇒食事の用意が面倒だ(+o+)、1人での食事はおいしくない(*_*)

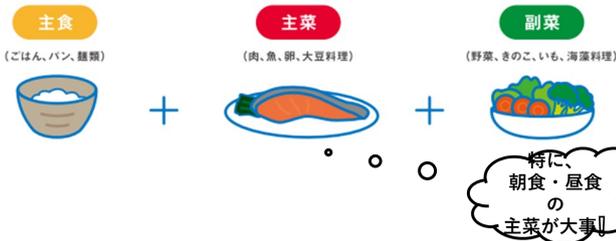
□疲れやすく、なにをするのも面倒だ⇒おでかけの準備がめんどろ(う_>)？「疲れた・・・」が口癖になった(*_*)。

□体重が以前より減ってきた⇒6か月で体重が2-3kg減った(*_*)、横断歩道が渡り切れない(+o+)。ペットボトルの蓋もあけにくい(う_>)

食べて 元気に フレイル予防！！

食事は活力の源

- ①3食(朝食・昼食・夕食)しっかりとみましょう。
- ②1日2食以上は、主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう
- ③いろいろな食品を食べましょう。



主菜には、手軽な旬の鯉料理(昼食にお勧め)

そのまま
・さしみ
・タキ
・カルパッチョ
・手こね寿司 など

鯉の栄養
筋肉を作るたんぱく質の合成に役立つメチオニンを含んでいます。またカルシウム・ビタミンD・オメガ3など骨や筋肉に必要な栄養素はじめ吸収率のいいヘム鉄も豊富です。

ひと手間かけて、保存できるオイル漬

作り方
①鯉は1cm程度にきり、軽く塩コショウして10分おく(写真右上)

②鍋に①の鯉の水分をとって並べる。オリーブオイル・んにくのスライスを鯉が浸る程度に加える。(あればローレル・ローズマリー・たかのつめなども加える)

③沸騰させない程度に10分ほど加熱する。

④冷めたら、保存ビンに入れる。冷蔵庫で1週間程度保存できます。(写真右下)



何かとストレスのかかる日々が続いていますが、皆さんはどうされていますか？

私はいつもと違うお茶でほっと一息ついています。

茶葉は紅茶、緑茶、ルイボスティー。その時の気分にあわせて、フルーツフレーバーを選んでいきます。

それだけで気持ちの切り替えができて、ゆったりとした時間を過ごす事ができます。

これから暑くなる日のお気に入り、緑茶+グレープフルーツの香りの水出しアイスティーです。

受付事務 佐々木 良子



かつお(鯉)のうま味がそのまま味わえ、オリーブオイルにもうま味や香りが、うつつおいしくなります。



シーフードの Pastaには、オリーブオイルも一緒に茹でた Pastaにまわしかけます。

栄養量 (1人分)	
エネルギー	760kcal
たんぱく質	32.7 g
脂質	32.4 g
食塩相当量	1.7 g

ミックスビーンズとひじきのサラダのトッピングに。

オリーブオイルはポン酢と合わせてドレッシングにしましょう



栄養量 (1人分)	
エネルギー	
たんぱく質	
脂質	
塩分量	