



地域に根差して51年 since 1969



2021年9月号

Hatta Medical News



パラリンピックが始まった時にこの原稿を書いています。障害を抱えながら素晴らしい演技やプレーをされる姿に、並々ならぬ努力を感じます。

さて、高齢者の皆さんには、新型コロナワクチンを打ち終わっている方が多いと思います。しかし、安心して外食、旅行に行けるわけではないですね。確かに発症予防効果が高いですが、いつまで効果が持続するか、心配なところです。今回はワクチン効果の持続性について記事にしました。院長は、医師会からの依頼でコロナ療養ホテルでテレビ電話による診察をしていますが、確かにワクチンを打っている方は少ない印象です。しかし過信は禁物ですので皆様、ご注意を。

今回も元気が出そうなYosikoのレシピ、スタッフ便りは、受付の森さんです。どうぞご期待ください！

9/10/11月休診

10/19(火)、10/27(水)
午前 ふゆこ先生休診
10/27(水)午前
一郎先生 代診

感染力が非常に強く、現在猛威を振るっているデルタ株、皆さんのが接種されたファイザー製ワクチンの効果はいかほどでしょうか？ 1回接種では20%程度の発症予防効果しかありませんが、2回接種して1週間以上（報告によっては2週間以上）たてば、デルタ株であっても80%以上の発症・重症予防効果があるとされています。厚生労働省の調査で、8/10から8/12にコロナを発症した5万7千人の調査（つまりほとんどデルタ株と思われる）の調査で、ワクチンを2回接種した人のコロナ感染リスクは、接種していない人の17分の1だということがわかりました。ワクチンの効果は明白です。

一方、ワクチンを接種して時間がたつと、徐々に免疫が低下してくることもわかっています。もともと高齢者は若い人と比較すると免疫獲得が弱いため、より早く免疫低下が起こると予想されます。実際、60～70歳代の人では、接種後3ヶ月すると、20～30台歳代と比較して半分程度の免疫しかない、という報告が出てきました。イスラエルではすでに半数以上の方が3回目のワクチン接種を終了し、アメリカでも接種終了後8ヶ月をめどに、3回目の接種を行うことにしたようです。

「ワクチンを打ったから大丈夫」と思い込み、感染防御を怠っていませんか？ デルタ株に対して集団免疫を得るには、人口の80%のワクチン接種率でも不十分ではないかと言われています。

日本人はもともと、先進諸国の中でもワクチン接種に積極的ではありません。「ゼロリスク」を求め、疾患に罹患するリスクに目をつぶる傾向にあり、12歳未満が接種対象外であることも考慮すると、80%のワクチン接種率は望めません。また、最近日本でも帰国者から見つかった、南米で流行しているラムダ株は、ワクチンの効果があまり期待できない可能性があります。今後もウイルスは変異を続け、今以上に強力な変異株が出てくる可能性も大いにあります。重症化や後遺症、合併症を予防できる、画期的な治療薬が一般的に使用できるようになるまで、今しばらく我慢が続きます。

新型コロナワクチン受付について

当院に定期通院のある方は勿論、過去に一回でも受診歴のある方は、当院でお申し込み頂けます。当院は、ファイザー製で接種日は火、金、土（全て午後）です。接種券と予診票を記入して来院してお申し込みください。



院長とふゆこ先生のお勧めグッズ

Nintendo Switch リングフィット アドベンチャーが運動不足解消にお勧めです。ゲーム感覚で筋トレやランニングが出来ます。さほど広いスペースも要らないので自宅で気軽に始められます。コロナで運動不足のあなた、ぜひ初めて見てください。因みにふゆこ先生は、二度も完全制覇し、マスタークラスです。

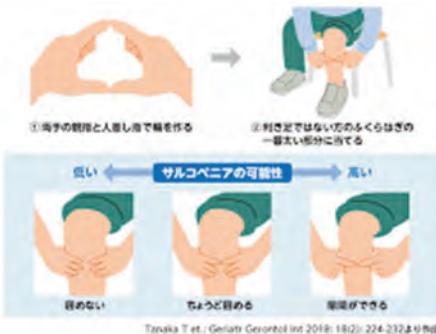
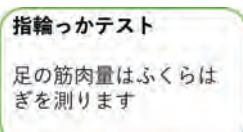




○作り置きおかずでフレイル予防 ○

作り置きのおかず（常備菜）は便利ですが、保存の仕方が大切です。しっかり冷まして冷蔵庫に入れてしましょう。（過信は禁物ですが・・・）常温では、時間がたつほど食中毒の菌がだんだんと増殖します。

先号でフレイルのお話をご紹介しました。フレイルの状態は、心や体の働きが知らない間に落ちてきて、生活に支障をきたします。たとえば、足の筋肉量の低下は何気ない会話の中に見受けられます。そう言えば、「散歩の時間が短くなった。」「歩くのがめんどうだから、つい自動車で出かけてしまう。」「階段よりも、エレベーターにかぎる。」



ふくらはぎと足首回りの差があると
10cm以下では、階段上がるのが・・・不安
8cm以下になると、平地歩くのが・・・しんどい

お勧め：牛肉のしぐれ煮 （作り置きできる常備菜）
私の町の赤いこんにゃくと牛肉で、一品



ゆであがったばかりのこんにゃく
赤こんにゃくの赤は三二酸化鉄（食品添加物）

不足しがちな鉄分の補給にも役立ちます。

夕食にたくさん栄養（たんぱく質）を取つても、朝食や昼食にも十分とらないと筋肉が作れないと言われています。



コロナ禍で迎えた2度目の夏、皆さんはどのように過ごされましたか・・・

私が子供の頃の夏休みといえば、母の実家が新潟の上越にあってよく帰省して

いたことを思い出します。畑をしていたおばあちゃんは、私がまだ寝ている間に新鮮な野菜を探ってきてくれて、自分で作ったお米と共に美味しい朝ご飯を作ってくれました。お腹を満たした私は水着に着替え肩にバスタオル1枚をかけて歩いて日本海まで行きそのままザブーン！！！海水浴を楽しんで帰るとTVからは夏の高校野球が流れ、おやつに冷えたすいかをいただきお昼寝をする。あー何と幸せなんでしょう・・・そして日が暮れると今度は浴衣に着替え、提灯片手にご先祖様のお墓参りをして最後に花火、確かこんな感じだったように思います。

特別なことではなく日常の中にあるこんな贅沢を当時小学生の私は知る由もなく、今になって何て素敵なお休みを過ごしていたのだろうと改めて思います。

皆さんの夏休みの思い出はどのようなものでしょう？一日も早くみんなで楽しく思い出話をおしゃべりできる日が戻ってきますように・・・その時まで私はささやかな幸せ探しをしておこうと思います。

材料・分量 作りやすい量（1鍋：約6食分）

・牛肉赤身	300g	栄養価（1食分）	156 k cal
・赤いつきこん	200g(1袋)	エネルギー	11.2 g
・まいたけ	100g(1パック)	たんぱく質	6.2 g
・土生姜	50g(1かけ分)	脂質	1.4 g
・調味料		食塩相当量	
醤油	大さじ 3(54ml)		
みりん	大さじ 2(36ml)	A	
酒	大さじ 4(60ml)		
さとう	大さじ 3(27g)		

作り方

- ①赤いつきこんは洗ってゆでておく。まいたけはほぐす。土生姜はよごれをこそげ取り、千切りにする。
- ②鍋で調味料Aを煮立たせアルコール分をとぼす。
- ③②に砂糖を加え少し泡立つ程度に加熱し、土生姜、牛肉をほぐしながら入れ、まいたけ・あかこんも入れる。
- ④落し蓋をして、火力を調整しながら、ときどき煮汁を全体にからませるようにして、煮汁がなくなるまで味を染ませる。（約10分程度）

