



地域に根差して51年 since 1969

Hatta Medical News

2021年11月号



秋を通り過ぎて一気に冬になったように肌寒い日が続きましたが、如何お過ごしでしょうか。今は、緊急事態宣言が解除され、第6波との狭間にいます。

これから3回目のワクチンはどうなるのか？そろそろスケジュールが決まる頃ですので、今回はその話題についてお伝えします。3回目は本当に必要なのか？副反応は2回目よりも強いのか？皆さん、様々な疑問をお持ちの事と思います。どうぞご一読ください。

今回も元気が出そうなYoshikoのレシピをお届けします。Yoshikoこと、東森佳子さんですが、先日、TV出演されましたので裏面で紹介します。

スタッフ便りは、受付 & 看護助手の久保さんです。医院を支えて22年、ついに来年3月で退職予定となり最後の挨拶になります。皆さんからもお声掛けしてくださいね。

11/12/1月休診

11/2(火)ふゆこDr休診

11/9(火)、11/12(金)

11/13(土) 一郎Dr休診

12/29-1/4 年末年始休暇

新型コロナワクチン3回目接種について

皆さんもご存じのように、新型コロナワクチンの3回目接種が実施されます。今のところ対象者は、医療従事者や65歳以上の人のようです。免疫不全の人や免疫抑制剤を使用している人、重症化リスクのある疾患を持っている人なども、今後対象となる可能性が高いですが、具体的なことはまだわかりません。年明け以降に3回目接種が開始されると思われます。

京都市によると、私たち医療機関がワクチン接種済み者の接種券を1枚ずつスキャンしている「VRS」という国のシステムを使って、2回の接種を終了している方のみ、3回目の接種券を郵送することになっているそうです。当院では、ワクチン接種をしたら、遅くとも翌日にはVRSへの取り込み（接種を終了したという国への報告・登録）をしておりますので、ご安心ください。

では、3回目の接種は本当に必要なのでしょうか？そもそも、ワクチン2回接種によって獲得できる免疫力は、人によって大きく違います。集団で比較すると男性より女性、高齢者より若い人、の方が強い免疫を獲得できます。また、免疫不全の人や免疫抑制剤を使用している人は、獲得できる免疫が弱いです。一方、2回目を接種してから3か月後には、抗体が半分程度まで減少します。イスラエルの研究（ファイザー製）では、2回目接種後6カ月で、男性は女性の約6割、65歳以上の方は18~45歳未満の約6割、免疫抑制剤使用者は非使用者の約3割に、中和抗体価（ワクチンの

感染予防効果に最も影響するといわれている）が下がりました。この中和抗体価の減少が、直ちにコロナ感染につながるというわけではなく、発症予防、重症化予防ともに依然として高い効果が期待できます。ブレークスルー感染が取りざたされると、ワクチンの効果が乏しいから打たない、という誤った認識をされる方もいらっしゃいますが、デルタ株であってもブレークスルー感染のリスクはワクチンを接種していない人の感染リスクと比較するとわずか17分の1です。しかし、3回目のワクチンを接種すると、高齢者では減少していた抗体価が10倍以上にはね上がるそうです。65歳以上の方は、ワクチンによる副反応も非常に軽い（ほとんどの方は無症状）ですので、3回目接種をお勧めします。予約方法や接種開始日が決まり次第、ホームページや院内モニターでご案内いたします。



院長が京都府立医科大学臨床教授に

2021年10/1付けで京都府立医科大学、循環器腎臓内科の的場聖明教授の推薦で、京都府立医科大学臨床教授の称号を拝命しました。約10年間の京都府立医科大学薬理学教室での学生講義（2020年度で終了）、京都腎臓医会での活動や関連病院である近江八幡市立総合医療センターでの後進指導を評価頂いた結果と考えています。浅学菲才な私には分不相応な称号ですが、これを励みに京都府立医科大学の臨床、教育を通じて少しでも医療貢献できれば幸いです。

八田 告



〇はじめよう 栄養の整理整頓〇

毎年8月4日は栄養の日楽しく食べて、未来の私の笑顔を作るきっかけの日です。「栄養」というと 難しいそう・・・食べちゃダメと言われそう・・・でも、大丈夫。楽しく食べる笑顔が健やかな生活を応援しています。

お部屋がきれいだと、気持ちは落ち着きますね。食卓が整っているとご飯がおいしくなりますよ。食事や食生活を整えるヒントを取り入れて無理なくできるだけ、楽しく自分に合った栄養の整理整頓をお勧めします。

シニアにお勧め：いつまでも歩ける足づくり

- たんぱく質の分散摂取
筋肉維持には、適度な運動とタイミングの良いたんぱく質の補給は3度の食事+補食
- 運動後ヨーグルト
「BCAA」というアミノ酸が多く含まれていて筋肉の形成に効果的。
- 高たんぱくな鶏ささみを、もっとおいしく食べる裏技
口のなかでパサパサするのが苦手とおっしゃる方がおられます。酒をふってレンジで加熱し、ほぐしてから1回分ずつラップで包んで冷凍します。解凍するとしっとりジューシー。サラダや和え物に加えてみましょう。

運動後ヨーグルトの例：きな粉ヨーグルト

- ヨーグルトにきな粉を混ぜるとパラパラ感が消えて食べやすくなり、そのうえたんぱく質の量がグーンとふえます。
- お好みのジャムを楽しみましょう



ヨーグルト 100g
 きな粉 5g (小さじ2)
 ジャム 20g (大さじ1)

高たんぱくな鶏ささみを、もっとおいしく食べる裏技



- 作り方
- ①ささみ2本に料理酒10ml (小さじ2) を振りかける。
 - ②レンジ 700W50秒 途中で裏返してみましよう。
 - ③お箸などで、ほぐす。(少し熱いうちにしましょう)
 - ④1回分ずつラップで包んで冷凍します。(調理した日を記載して、ジプロックに入れています)



ごあいさつ
 1999年より約22年間、勤めてまいりました医院を2022年3月をもちまして定年退職する事になりました。子供達が成長し何か自分にお手伝いできる仕事はないか…と探していた頃、広告に八田医院を見つけました。「こんな所に医院であったんや、患者さんも少なそうやしやってみようか…」と、思い看護助手の仕事を引き受けました。さて、いざ仕事が始まると患者さんは多いし当時はパソコンもなく全て手作業で旧医院の狭い所を一日中ドタバタ。レントゲン室や暗室での仕事、現像液の入れ替え、胃透視のバリウムのシェイク、眼底の撮影、心電図等の各検査、検査データやフィルム管理、点滴注射の補助…。後々の受付事務のお仕事。全てにおいて未知の仕事で大変でした。今や、それがとても懐かしく、自分にとっては良い経験となりました。重い病気と向き合っておられる方、急病で倒れ込んで来られる方、慢性疾患のお薬や採血、治療に来られる方…医療の大切さを充分に勉強させていただきました。こんな私を永い間、受け入れて下さいました先生方、スタッフの皆様、そして患者様に感謝とお礼を申し上げますと共に、本当に永い間お世話になりました。また、退職後どこかでお会いした時は『久保ちゃん！元気？』とお声掛け下さいネ。

な所に医院であったんや、患者さんも少なそうやしやってみようか…」と、思い看護助手の仕事を引き受けました。さて、いざ仕事が始まると患者さんは多いし当時はパソコンもなく全て手作業で旧医院の狭い所を一日中ドタバタ。レントゲン室や暗室での仕事、現像液の入れ替え、胃透視のバリウムのシェイク、眼底の撮影、心電図等の各検査、検査データやフィルム管理、点滴注射の補助…。後々の受付事務のお仕事。全てにおいて未知の仕事で大変でした。今や、それがとても懐かしく、自分にとっては良い経験となりました。重い病気と向き合っておられる方、急病で倒れ込んで来られる方、慢性疾患のお薬や採血、治療に来られる方…医療の大切さを充分に勉強させていただきました。こんな私を永い間、受け入れて下さいました先生方、スタッフの皆様、そして患者様に感謝とお礼を申し上げますと共に、本当に永い間お世話になりました。また、退職後どこかでお会いした時は『久保ちゃん！元気？』とお声掛け下さいネ。

――― ありがとうございます。―――

ジューシーなささみのレシピの例



栄養価 (1人分)
 エネルギー 64Kcal
 たんぱく質 8.3g
 脂質 0.4g
 食塩相当量 0.4g

酢の物 (材料 1人分)
 解凍したささみ 30g
 きゅうり 30g
 えのきだけ 30g
 にんじん 30g
 三杯酢 栄養価 (1人分) 15g (大さじ1)

- 作り方
- ささみは冷蔵庫で自然解凍する
 - きゅうりは輪切りし、冷水に放つ。
 - にんじんは千切り、えのきだけは半分に切って茹でておく。
 - きゅうり、にんじん、えのきだけ、ささみを三杯酢で和える。

東森佳子さんのTV出演情報テレビ大阪
 「発見!!食遺産」

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=z1r6y8b2X0s>

