



地域に根差して53年 since 1969



2022年3月号

Hatta Medical News



新型コロナワクチン追加接種 一続報一

北京五輪が終わり、若いアスリートから勇気と元気をもらった日々が終わり、次は何を楽しみにしようかと思っている方も多いのではないかと思います。

新型コロナワクチン3回目が始まりました。オミクロン株の流行に歯止めがかからない今、3回目のワクチンを打つことが最大の防御策となるでしょう。八田内科医院もスタッフ総出で休日返上して打つなど、皆様の健康を守るため、邁進しています。

今回も元気が出そうなYoshikoのレシピをお届けします。おにぎらず、初めて聞いた言葉ですが、作ってみようと思うレシピです。どうぞお試しください(^-^)

スタッフ便りは、看護助手の塩見さんです。今回のテーマも断捨離ですが、今回は断捨離の対象が異なるようで難航しています。さあ、結末はどうなるか?お楽しみください。

3/4/5月休診
5/17（火）一郎Dr休診

2月より新型コロナワクチンの追加接種を開始し、2月だけで〇〇名の方が接種を受けられました。ファイザー製もしくはモデルナ製を使用していますが、高齢者の場合、1・2回目と同様、ほとんど副反応はありません。モデルナ製ワクチンの方が、副反応が多く出現するとテレビで報道されていますが、現在報告されている国内データは、医療従事者など若い人を含めたデータであり、高齢者層には当てはまりません。高齢者で副反応が出たら、むしろ「私って若いんだ!」と喜んでください(副反応がなあっても獲得抗体が低い、と心配する必要はありません)。一方、モデルナ製ワクチンを3回目に接種した方が、產生される抗体量がファイザー製よりも多いことは、多数の研究で明らかです。ですから、そもそも抗体の產生量が若者よりも少ない高齢者の場合、可能な限りモデルナ製で接種した方が良いと思っています。しかし、ファイザー製が1本で7人接種できるのに比べ、モデルナ製は1本から20人接種できます。つまり、モデルナ製ワクチンは人数調整が非常に難しいので、多くの人に接種する日にしか使用することができないため、モデルナ製は限定的に使用してきました。3月以降はモデルナ製をもっと使用していきます。

若い方で、モデルナ製のワクチンを接種する場合、副反応が強い傾向にあることは事実です。しかし、たとえ軽症者が多いオミクロン株であっても、若い人に重症者や死亡者、後遺症が残る方がいらっしゃらないわけではありません。

また、今後新たな性質を持った株が出てこないとも限りません。非常に高価な治療薬が、公費(無料)で若くて基礎疾患のない方に投与されるとは考え難く、今は、ワクチン追加接種以外に、日常を取り戻せる可能性がある手立てがないのです。副反応は通常翌日、長くても3日程度の場合がほとんどです。解熱剤の処方などもしますので、積極的にワクチンを接種しましょう。

一方で、選択可能であればモデルナ製よりファイザー製にした方が安心なのが10~20歳代の男性です。頻度は非常に低いですが、心筋炎という副反応があり、ファイザー製よりモデルナ製の方が生じやすいことがわかっています。とは言っても、モデルナ製ですら100万人あたり15~18人程度(0.002%未満)であり、そのほとんどは安静で改善する軽症です。過度に心配する必要はありません。まずは、追加接種を受ける、ということが最優先なのです。


1/23 朝日新聞朝刊全国版に掲載

Doctor ニューノーマル時代の生活習慣病~高血圧を予防するには~

高血圧で生活習慣病は悪化した?

高血圧で生活習慣病は悪化した? 高血圧は、心臓や脳などの主要臓器に血管を狭め、血流を阻害する病気です。この病状は、血管を狭める原因となる生活習慣病によって悪化する場合があります。そこで、この記事では、高血圧の原因となる生活習慣病について、その対策や予防法について解説します。

高血圧の原因となる生活習慣病

高血圧の原因となる生活習慣病には、主に以下の3つがあります。

- 食生活: 塩分摂取量が多い、脂質摂取量が多い、糖質摂取量が多いなどの食生活が高血圧のリスクを高めます。
- 運動不足: 運動不足は、心臓の負担を増やし、血管を狭めます。
- 喫煙: 喫煙は、血管を狭め、血栓を形成するリスクを高めます。

高血圧の予防

高血圧の予防には、以下の方法があります。

- 食生活: 塩分摂取量を減らし、脂質摂取量を減らすなど、健康的な食生活を心がけます。
- 運動不足: 定期的な運動を心がけ、運動不足を解消します。
- 喫煙: 喫煙をやめ、禁煙します。

高血圧の治療

高血圧の治療には、薬物療法や生活習慣の変更があります。

- 薬物療法: 高血圧薬を服用することで、血管を広げ、血流を改善します。
- 生活習慣の変更: 食生活の変更や運動不足の解消、喫煙のやめなど、生活習慣の変更で高血圧を改善します。

まとめ

高血圧は、心臓や脳などの主要臓器に血管を狭め、血流を阻害する病気です。この病状は、血管を狭める原因となる生活習慣病によって悪化する場合があります。そこで、この記事では、高血圧の原因となる生活習慣病について、その対策や予防法について解説します。

高血圧の原因となる生活習慣病には、主に以下の3つがあります。

- 食生活: 塩分摂取量が多い、脂質摂取量が多い、糖質摂取量が多いなどの食生活が高血圧のリスクを高めます。
- 運動不足: 運動不足は、心臓の負担を増やし、血管を狭めます。
- 喫煙: 喫煙は、血管を狭め、血栓を形成するリスクを高めます。

高血圧の予防には、以下の方法があります。

- 食生活: 塩分摂取量を減らし、脂質摂取量を減らすなど、健康的な食生活を心がけます。
- 運動不足: 定期的な運動を心がけ、運動不足を解消します。
- 喫煙: 喫煙をやめ、禁煙します。

高血圧の治療には、薬物療法や生活習慣の変更があります。

- 薬物療法: 高血圧薬を服用することで、血管を広げ、血流を改善します。
- 生活習慣の変更: 食生活の変更や運動不足の解消、喫煙のやめなど、生活習慣の変更で高血圧を改善します。



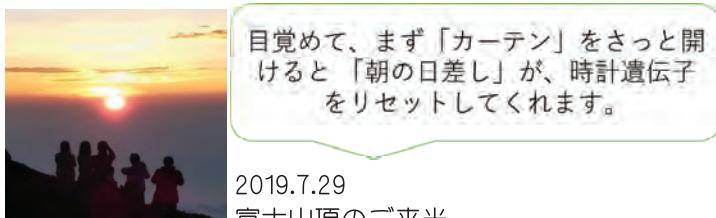
Yoshikoのササッとできるお手軽レシピvol 28

○栄養の整理整頓：食事は仕事と同じ○

毎日、朝昼晩の食事時間を決めておくと体重管理や体調を整えやすくなります。

スケジュールマネジメント

ご存じですか？体の中に時計がある？？それは、時間を感知する時計遺伝子で、なぜか1日25時間でセットされています。私達の知っている時計と「1時間」の差がありますね。特に、消化管や肝臓にある時計遺伝子をリセットしてくれるのが、「朝の日差し」と「朝食」です。



目覚めて、まず「カーテン」をさっと開けると「朝の日差し」が、時計遺伝子をリセットしてくれます。

2019.7.29

富士山頂のご来光

朝食は、後片づけも簡単に、ササッと、ワンプレートはいかがでしょう。

- ・おにぎらず：米飯 レタス ツナ缶
- ・サラダ：ゆで卵 ブロッコリー ミニトマト、マヨネーズ

おにぎらず：にぎらないでできるので簡単に作れて、お好みの具がたくさんあります。次号以降に沢煮椀をご紹介します。

材料 1 個分

米飯 80g

手巻き寿司のり 1枚

ツナフレーク20gなど

青菜20g（レタスやキャベツ等なんでもOK）

作り方

- ①のりより大きく切ったラップの上にのりをのせる。
- ②米飯を半分ずつ、モコッと盛り、具をのせる。
- ③中央で折り重ねて、サランラップの上から手で形を整える。

栄養価（1個分）

エネルギー	167 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	0.8 g
食塩相当量	0.4 g



ハムやチーズ・金平ごぼう等なんでもOK

半分に切ってもいいが、ラップを少しづつはがしながら食べると、手が汚れません。

スタッフ便り（看護助手）塩見正子



以前、私の断捨離というテーマで考えていることを書きましたが、今回は両親が二人で暮らしている実家の断捨離についてです。田舎の家は概して広く十分な収納スペースがありますが、長年住んでいる家には当然モノが多く、一見片付いているようでも収納スペースには実に多くのモノが存在しています。

数年前実家の片付けについて姉と話し合いを始めた頃、母も同様の考えを持っていたので、特に構えることなくスタートすることができました。しかし私は近くに住んでいないので、月に一度くらいの帰省時やGW、お盆休み、年末年始などを利用しての長期戦です。

玄関周辺や居間はわりと簡単に終え、モノが多いキッチンにとりかかりました。片付けの基本《全出し》をした時には足の踏み場もなく、始めたことを後悔したほどでした。それでも思いがけず出てきた新品の高級ブランドのティーセットは私が、何故あるのか誰もわからないダッチオーブンは息子が、今ブームになっている昭和レトロの食器類や鍋は娘がそれぞれに喜んでもらい受け、ちょっとした宝探しみたいな楽しさもありました。不要品を処分し整理しづらいぶん使いやすくなったと思ったのですが、後日数回にわたり〇〇どこに片付けた？と電話があり、後の反省材料となりました。



気を付けていたことは、持ち主は両親であることを大前提とし、明らかなごみ以外は全て要不要を確認したことです。幸い二人とも捨てるのが嫌だとか辛いということもなく、捨てるか残すかの判断も速かったです。時に、えっ、これを残す？とびっくりすることもありますが、そこは意思を尊重します。それもう一つ、処分品が大量になりごみ出しも大変なので、その都度全て姉が持つて帰ることにしました。

順調に進むだろうと思われた実家の断捨離でしたが、コロナ禍で思うように帰省もできず、半分も完了しないまま中断しています。このままお互いのやる気がフェードアウトしてしまわないうちに再開できればいいのですが。私と姉だけ張り切ってスタートダッシュしすぎた感があり、両親は少ししかったかもしれません。《早く進めたい気持ち》と《両親の心身に負担がかからない程度に》というところのバランスをとるのは難しいかもしれません。試行錯誤しながら進めていくつもりです。