



地域に根差して53年 since 1969



2022年7月号

# Hatta Medical News



## 新型コロナワクチン4回目接種



新型コロナワクチン追加接種（3回目接種）を開始したのが、今年1月末でした。そろそろ皆さんのお手元に4回目接種の

接種券が届き始めます。届いた方から予約にお越しください。京都市は、3回目接種から5カ月たった方全員に、接種券を郵送しています。しかし、接種券が届いた人全員が接種できるわけではありません。60歳未満の方は、医師が判断しますので診察室でご相談ください。接種対象者は、下記のとおりです。

- ・60歳以上は無条件で接種できます。
- ・18歳以上で下記の疾患で治療中もしくは入院中の方
- ・心臓病 高血圧 COPD 喘息 腎臓病 肝臓病 糖尿病 再生不良性貧血 悪性腫瘍で現在治療中（化学療法や放射線療法など） 睡眠時無呼吸症候群 など
- ・肥満の方（BMI30以上の方）

BMI=体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

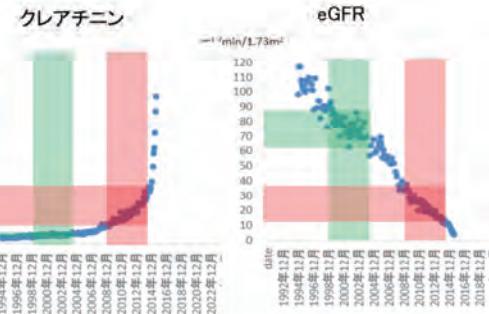
（例）身長160cm/体重50kgの場合  
 $BMI = 50 \div 1.6 \div 1.6 = 19.5$

- ・その他、新型コロナウイルス感染症にかかる場合の重症化リスクが高いと、医師が認める方

京都市以外の地域にお住まいの方は、その自治体によって接種券郵送方法が違いますので、ご注意ください。60歳未満で、基礎疾患があり接種対象者に当たる場合、ご自身で接種券の郵送を申し込みなければならない自治体があります。3回目の接種から5カ月たっても接種券が到着しない場合は、自治体へお問い合わせください。

## 腎臓の働き eGFRについて

前回の高血圧に引き続いて、院長の専門分野である、腎臓について、お話しします。腎臓の働きを表す血液検査の項目として、クレアチニンという言葉を聞かれたことがあると思います。クレアチニンは、筋肉でできる物質で、ほぼ100%腎臓から出るので、この数値が高いと、腎臓から（つまり尿から）十分に出ていない、ということから、腎臓が悪いと判断するわけです。腎臓が非常に悪くなってしまうと、治す薬はなく、人工透析や腎移植しか助かる道はありません。ですから、腎臓が悪くなっているかどうかを初期に見つけることが大変重要です。そこで今回ご紹介したいのが、eGFRです。「イージーエフール」と言いますが、これはクレアチニンと年齢、性別から自動算出されるもので、今、残っている腎臓の働きを表します。およそ、残り何パーセントを表すものと考えてよいでしょう。年齢とともに腎臓も年を取りますから、少しづつeGFRも低下します。正常値は、60以上です。



上の表は、同じ人のクレアチニンとeGFRの動きを表しています。左のクレアチニンでは数値が低いときには、悪くなっているのが、分かりにくいですが、eGFRでは、一直線なので、分かりやすいですね。つまり、クレアチニンでは、腎臓の機能低下の初期変化が、わかりにくいのです。気になる方は、ご自分のeGFRと、以前からの変化について医師にお問い合わせください。

**7/8/9月休診**

**7/15, 7/16 医院休診**

**8/12~8/16 お盆休暇**

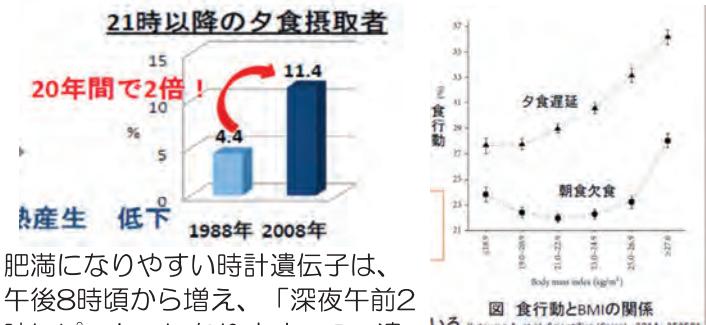


## Yoshikoのササッとできるお手軽レシピvol 30

○栄養の整理整頓：忙しい人こそ、夕食時間の工夫！○  
体重やウエスト周りが気になるなら、実践！もちろん血糖値・体脂肪の気になる人は、さっそく実践しましょう。

新型コロナ対策で在宅ワークが定着したり、働き方改革で生活時間が変わった方も多いのではないでしょうか？今こそ、夕食時間を見直しましょう。下のグラフは、夕食時間が遅かったり、朝食を食べなかったりする人ほど、肥満が多い事を示しています。

夕食時間の遅い事に慣れっこになってしまっている・・・



肥満になりやすい時計遺伝子は、午後8時頃から増え、「深夜午前2時にピーク」になります。この遺伝子は、朝6時ごろから減ってるので、朝食から12時間から14時間のうちに食べると太りにくいと言われています。デザートは「夕食後」より「2時から3時」に召し上がるほうが良いそうです。夕食が遅くなる場合や体脂肪が気になる人は、例えば夕方、おにぎりを一つ食べ、帰宅後、主菜や副菜を食べるなどの工夫することで、時計遺伝子の調整をしてくれます。「少しの工夫」でできそうな事から、始めてみましょう。

### 遅い夕食に、おすすめメニュー

梅だれドレッシングは サラダチキン・蒸し魚にぴったり！

#### 梅だれの材料

(出来上がり塩分濃度 10%)	
梅干し	30g (2個程度 塩分15%)
しょうゆ	小さじ 半分
みりん	大さじ 1
花かつお (臭いけし)	1p
砂糖	小さじ 半分



#### 作り方

- ①梅干しは種を外して、包丁でペーストにする。
- ②①にしょうゆ・みりんを入れて混ぜる。
- ③花かつおを入れ、砂糖も入れて混ぜ合わす。

#### 梅だれドレッシングの作り方

梅だれドレッシングの材料 2人分

(1人分 塩分 0.3g)	
梅だれ 小さい1 (6g)	
オリーブオイル 大さじ1 (12g)	
酢 大さじ1 (15g)	

#### 作り方

- ①梅だれにオリーブオイルと酢を入れて混ぜる。

これからの季節に梅のクエン酸は、疲労回復等の効果がありますよ。どうぞご利用ください。



市販のサラダチキンは塩分注意 (1P 2g程度) 写真は2人分

## スタッフ便り (事務長) ハ杉 恵



車の中でラジオを聴いていたら、「花はどこへ行った」という曲が流れてきました。澄んだ歌声と物悲しいメロディーにうっとり。「やっぱりジョン・バエズいいですね！」「この曲がウクライナと関係しているとは知らなかったですね！」という司会者とゲストの会話。私はこの曲を聴いたことはありましたが、詳細は知らなかったので調べてみました。「花はどこへ行った」は世界で一番有名な反戦歌とも言われ、日本でも様々なアーティストがカバーしています。ロシアのウクライナ侵攻を受けて、歌手のMISIAさんが名古屋公演で歌われたことでも取り上げられました。作曲者は米国のフォーク歌手「ピート・シガー」。ロシア作家ミハイル・ショーロホフの小説「静かなるドン」に登場するウクライナ民謡「Koloda-Duda」から着想を得て歌詞を書き上げました。その歌詞の内容は、①「花はどこへ行ったの？少女たちが摘んでいった」②「少女たちはどこへ行ったの？男たちのもとへ嫁いでいった」③「男たちはどこへ行ったの？兵士になって戦場へ行った」最初の録音では3番までだったそうです。1960年に民族音楽研究科家でもあるジョー・ヒッカーソンが新たに5番まで歌詞を付け加えました。④「兵士たちはどこへ行ったの？戦死して墓に入った」⑤「その墓はどうなったの？たくさんの花に覆われた。人間はいつになれば自分たちの愚かさに気付くのだろう」

この歌詞をピート・シガーも気に入って、1961年にふたりの共作として著作権登録されました。ちょうど1960年代にベトナム戦争が激化する中、反対する若者の間で広まり、反戦歌として定着していったそうです。とても素敵な曲ですが、この曲をよく耳にする時は「人間が間違いを犯している時」ということが悲しいと思いました。

「ジョン・バエズ」は1941年生まれのアメリカ合衆国のシンガーソングライター。フォーク界に多大な足跡を残し2017年に「ロックの殿堂」入り。現在も活動をされているそうですが、私は存じ上げませんでした。先輩方ならご存知の方も多いことだと思います。1965年（私の生まれた年）に開催されたコンサートをyoutubeで観ることが出来ました。昔なら到底出来なかつたこと。人間はこのような能力を持ちながら、どうして「戦争」という愚かな過ちを繰り返してしまうのかと悲しい気持ちになります。

先日「13歳からの地政学 カイゾクとの地球儀航海」という本を読みました。アンティークショップのオーナー「カイゾク」と中高生の兄妹が地球儀を使って世界のことを考えていく物語形式の本です。中高生向けの書籍ですが、大人が読んでも違う視点から見ることができます。地理や歴史に疎い私でも一気に読むことが出来ました。兄妹は「戦争をしないためには？」という問題にも真剣に向き合います。「自分が大切にしていることがあるように、相手も大切にしていることがある。その大切なことを互いに尊重し合うことが大事。」世界に目を向けて「考える」ことの大切さを教えてもらった1冊でした。