

四季だより 2022 冬

2022年1月14日
本厚木メディカルクリニック

院長の金重です。

2022年新年号の『四季だより』では、「新型コロナウイルス治療の最前線」についてお話しします。現在新型のオミクロン株が台頭して、世界中で蔓延収束の兆しが見通せませんが、その中でもワクチンの3回目接種とコロナウイルスに対する経口治療薬の登場はウイルスの蔓延防止の切り札になると考えられます。この春までに3回目のワクチン接種を進めていき、ブレイクスルー感染や新規感染者に対して経口治療薬が投与されれば、医療機関の負担もかなり軽くなると考えられます。

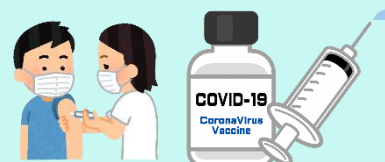
1. 3回目のワクチン接種

近い内に新型コロナワクチンの3回目のブースター(増幅)接種が予定されています。現在のところ、前半はファイザー社製ワクチンが主流ですが、後半はモデルナ社製のワクチンも使用予定です。両者とも、mRNA ワクチンの範疇ですので、抗体産生の機序(前年夏号に記載)は同じです。3回目のワクチン接種による抗体産生は、ファイザー社製だけを3回接種すると抗体量は約20倍に上昇し、またモデルナ社製だけを3回接種(3回目の接種量は半分)すると、抗体量は約10倍まで上昇することが報告されています。またEU諸国で推奨されている交互接種(ファイザー+ファイザー+モデルナ)をすると、抗体量は31倍まで上昇するとのことです。本邦では接種ワクチンの種類は原則選択出来ませんので、早めに接種できるワクチンを接種して頂き、結果として交互接種になっても心配はいりません。また副反応ですが、我が国でファイザー社製を接種した医療従事者の統計では、副反応(2回目/3回目)として接種部位の痛み(78%/83%)、倦怠感(61%/63%)、頭痛(54%/48%)、発熱(16%/8%)と報告されており、局所の痛みを除けば、副反応の頻度には大差有りません。

2. 新型コロナウイルスに対する経口治療薬の登場

最近新型コロナウイルス感染症の診断が比較的初期から可能となり、その初期の段階での経口薬(のみ薬)が新たな切り札として期待されています。現在は米国メルク社の『モルヌピラビル:商品名ラゲブリオ』が日本でも承認され投与が可能となりました。発売までの治験では、重症化リスクや入院率を半減させたとの報告があります。この薬剤は発熱外来で新型コロナ感染の陽性が診断されると、薬局に処方箋が送られ、無償で患者さんの元に配送されます。1回4カプセル(800mg)を1日2回、5日間服用します。また日本発の経口薬の開発は塩野義製薬が最終治験に入っており、今年前半には発売予定と言われています。

現在はオミクロン株による感染が世界中で猛威を振っています。日本は世界から見ると患者数は少ない方ですが、従来通りの感染予防3原則を周知徹底してコロナ禍を乗り切りましょう。



【検査科より】 深澤 綾子

動脈硬化とPWV検査について

「動脈硬化」とは動脈の血管の壁が厚くなって弾力性が失われて硬くなったり、血管の内側にコレステロール等の脂質が沈着して、血液の通り道が狭くなってしまいう状態のことです。このような動脈の変化が起こりやすいのは、大動脈や心臓を養っている冠動脈、脳、頸部、腎臓、内臓、手足の動脈といわれています。誰でも加齢とともに血管が硬くなりますが、その程度には個人差があります。糖尿病、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病があると、動脈硬化はさらに発症しやすくなります。動脈硬化が進行すると、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患や脳梗塞などの脳血管障害といった大きな病気につながることもあります。動脈硬化の発症に自覚症状はありませんし、血管の硬さは外からでは確認できません。検査で危険因子や動脈硬化の程度を調べ、疾患の発症や進行を防止することが大切です。

当院ではPWV検査を行っています。PWV検査は動脈硬化を調べる検査で、テレビの健康番組などで紹介される血管年齢や血管の詰まり具合が分かります。検査時間は10分程度で、ベッドに仰向けになり両手足首4箇所に血圧計のカフを巻き測定します。予約が必要ですが、短時間でできる簡単な検査ですので気になる方は診察の時に先生に相談してください。



【管理栄養士より】 細道 美緒

話題の腸活！善玉菌を増やして、腸内環境を整えよう

ヒトの腸管、主に大腸には約1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌(腸内細菌叢(そう)、や腸内フローラとよばれます)が生息しています。ヒトの腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌、その中間の菌と大きく分けて3グループで構成されていて、これらの菌は互いに関係し、複雑にバランスを取っています。また、腸内細菌は肥満、糖尿病、大腸がん、動脈硬化、炎症性腸疾患などの疾患と密接な関係があることがわかっています。体の健康には、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。善玉菌を増やすオリゴ糖や食物繊維を十分にとって、腸内細菌と協力して健康を維持しましょう。

善玉菌の働き

善玉菌は腸内を酸性にすることで、悪玉菌の増殖を抑えて腸の活動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染の予防や、発がん性を持つ腐敗産物の産生を抑制する腸内環境を作ります。

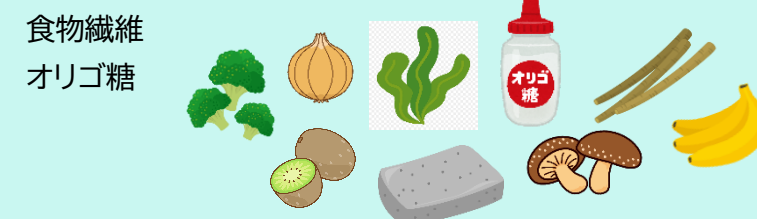
食事で善玉菌を増やすポイント

- ポイント①健康に有用な作用をもたらす生きた善玉菌「プロバイオティクス」を直接摂取することです。食品ではヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物などビフィズス菌や乳酸菌を含むものです。ポイントは、毎日続けることです。
- ポイント②善玉菌を増やす作用のある食品成分、食物繊維やオリゴ糖を摂取することです。これらの成分は野菜類、果物類、豆類、穀類などに多く含まれています。食物繊維の摂取目標量は1日20gです。

善玉菌を含む食品



善玉菌のエサとなる食品



その他、具体的なレシピなどもご紹介できますので、興味のある方はぜひ、管理栄養士までお声かけ下さい。