

# 四季だより ~2021 in 春~

本厚木メディカルクリニック  
2021年4月10日

院長の金重です。

2021年の春号では『新型コロナワクチン接種の実際』についてお話しします。

我が国でも4月12日から高齢者への優先接種が始まる予定です。接種は基本的に国民の「努力義務」とされ、接種を受けるか否かは本人の自由意志に任されています。皆さんがどちらを選ぶかは良く考えて決めて下さい。決して接種を無理強いするものではありません。接種は来年2月末までならば基本無料です。 はじめの一步は、接種券(クーポン券)の受け取りから始まります。

## 1. 接種券(クーポン券)を受け取ったら！

この接種券は住民票のある市区町村から郵送で届きます。通常の選挙用紙と同じように接種対象家族の名前が記された用紙です。

- ① 接種券の案内に記載されている接種会場や日時を電話やオンラインで予約します。医療機関や体育館、公民館なども会場になります。この場合は集団接種になりますが、一日に接種できる人数が一番多く予約できます。会場にはかならず医師や看護師が常駐しておりますので、とくに心配はいりません。いわゆる個別接種でかかりつけ医を希望する方々も多いと思いますが、取り寄せられるワクチン数が限られているため、予約数はかなり限定的です。
- ② 接種当日までに、ご自身の体調(体温)や持病のある方は、その病歴や内服薬を別途記載して持参することをお勧めします。また過去に重度のアレルギー反応やアナフィラキシーを起こした方は、その病歴もメモして当日持参して下さい。当日は接種券と本人確認証などを提示し、予診票(インフルエンザと同様)を記入、それに基づき医師の問診を受けてからワクチン接種(今回は筋注です)を受けます。接種後は急性のアレルギーに備えて15分~30分待機することになります。

## 2. ワクチン接種の副反応について

ワクチン接種の副反応は、接種後1日してから現れることが多く、接種部位の腕の痛み(84%)、疲労感(63%)、頭痛(55%)、悪寒(32%)、関節痛(23%)、下痢(15%)、発熱(14%)、接種部位の腕の腫れ(10%)などが主ですが、通常数日で回復します。皆さんが心配な急性アレルギー反応(アナフィラキシー)は、呼吸困難や血圧低下など重度の全身症状を起こすことで、接種会場には不測の事態に備えて、必要な薬剤や備品、連絡体制を整えていますので御安心ください。このアナフィラキシーですが、すでに多くの接種を終えている米国では20万人に1人と言われ、日本でも3月17日現在で軽症例を含め17例が報告されていますが、死亡例はありません。通常2回目の接種は3週間後に行い、その有効性は95%と言われています。

## 3. 厚労省相談窓口が開設されています！

新型コロナワクチンに関する電話相談窓口(午前9時から午後9時まで毎日)

電話番号 0120-761770



“「骨粗鬆症」は、糖尿病の合併症です。” 【外来看護師 荒井】



糖尿病患者さんは骨折のリスクが高いことを御存じでしょうか。非糖尿病患者さんに比べ、1型糖尿病患者さんは約3~7倍、2型糖尿病患者さんは1.3~2.8倍大腿骨近位部骨折のリスクが高いと言われています。特に閉経後の女性は、エストロゲンという女性ホルモンの低下により、骨量が低下して骨がもろくなりやすくなります。また糖尿病患者さんに骨折が多い理由の1つとして、低血糖や神経障害、網膜症などを背景に転倒するケースが多いことが挙げられます。骨組織は骨髄という髄液が中心にある血管豊富な臓器の一つです。それゆえ骨粗鬆症に関しては、近年糖尿病との関係が報告され、糖尿病合併症の一つとして注目されています。骨粗鬆症という「骨密度」に注目しがちですが、実は2型糖尿病患者さんの場合、骨密度は同じでも非糖尿病患者さんに比べて骨折のリスクが高いことがわかっています。糖尿病患者さんにおける骨粗鬆症には、骨密度だけでなく「骨質」と呼ばれる、骨の構造や骨質の関与が大きいと考えられます。糖尿病患者さんの骨は、慢性的な高血糖による酸化ストレスによって骨組織に終末糖化産物(AGE)が蓄積されることで、骨代謝のバランスを崩し、骨が脆弱化しているのではないかと考えられています。また、インスリンは骨芽細胞の増殖を促す骨形成に欠かせないホルモンですが、インスリン分泌能の低下やインスリン抵抗性が骨形成を抑制し骨の脆弱化を促進させるとも考えられます。

大腿骨近位部骨折や腰椎骨折といった重大な骨折を起こさないように、骨粗鬆症を予防するには、まず食事療法、すなわちカルシウムやビタミンD、Kなどの摂取や運動療法が有効です。特に下肢の筋力トレーニングは転倒予防に有用ともいわれています。また日光に当たることでビタミンDの活性化にもつながります。1日15分~30分が目安です。骨折による寝たきりを防ぐためにも、日頃から注意しましょう。

## “骨粗鬆症を予防するための食事” 【管理栄養士 細道】

食事の基本は適切なエネルギー量と栄養バランスです。特に高齢の方の場合、筋肉を減らさないように適切なたんぱく質の摂取が重要となります。たんぱく質が不足すると、骨密度が低下したり、年齢が上がるにしたがって筋肉が減る“サルコペニア”という現象がみられ、高齢者の健康に大きな影響を与えることがわかっています。また、骨を強くするために特にしっかり摂取したい栄養素はカルシウムです。日本人はあらゆる世代でカルシウムの摂取が不足しています。さらにカルシウムは体内に吸収されにくい栄養素です。カルシウムの吸収を助ける栄養素、ビタミンD、ビタミンKなどを一緒に摂取することが吸収率アップのポイントとなります。食事は1つの栄養素を積極的に摂取するのではなく、適切なエネルギー量と栄養バランスを心がけましょう。

### カルシウムを多く含む食品

- 魚介類・・・まいわし、わかさぎ、しじみ、干しエビなど
- 大豆製品・・・納豆、厚揚げ、木綿豆腐など
- 乳製品・・・牛乳、ヨーグルト、スキムミルクなど
- 野菜・海藻類・・・小松菜、チンゲン菜、乾燥ひじき・わかめなど

### ビタミンDを多く含む食品

鮭、さんま、干しいたけ、きくらげなど

### ビタミンKを多く含む食品

納豆、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草など

