

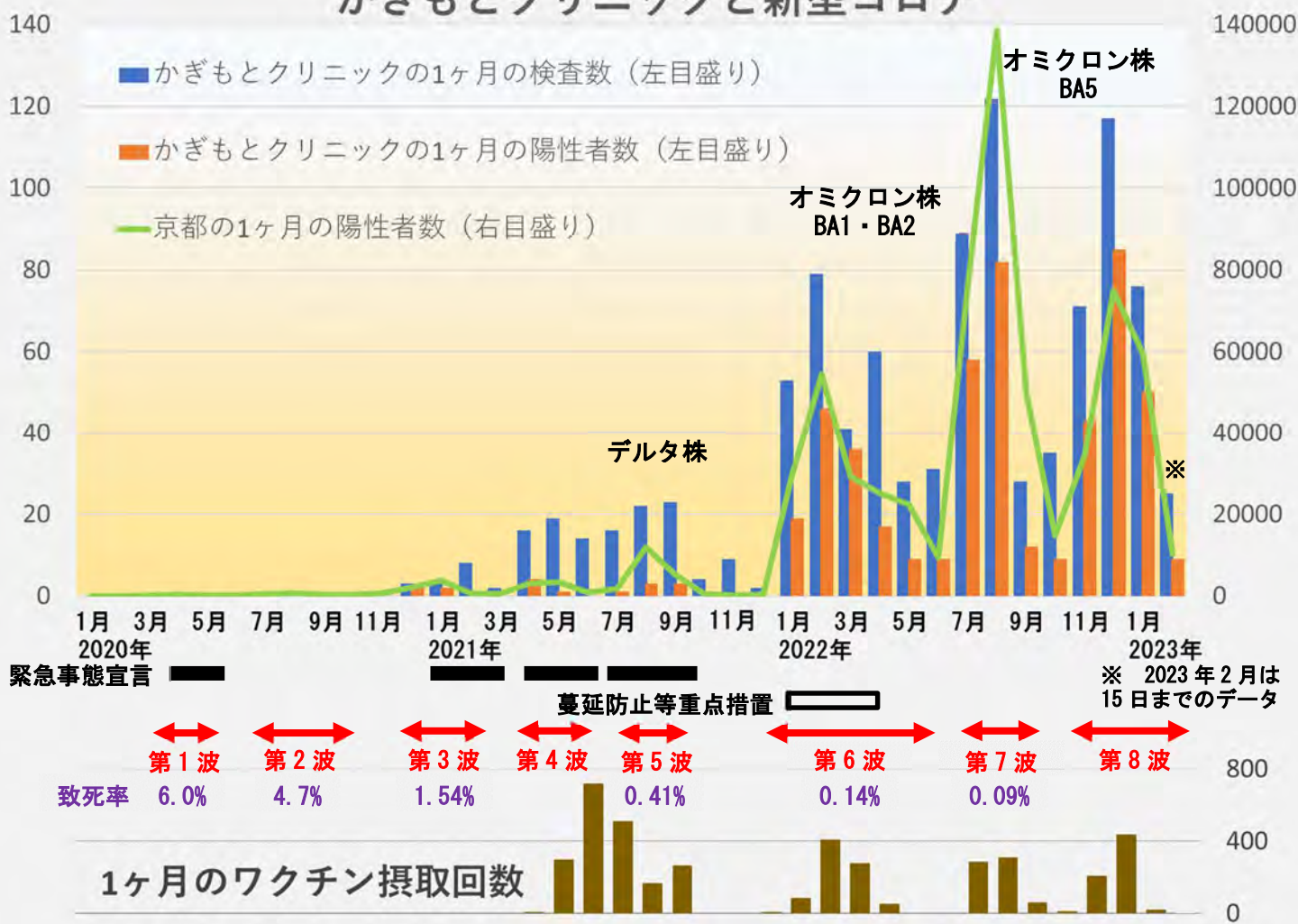


2020年4月29日、GWにもかかわらず嵐山竹林の小径に人影がありませんでした

## コロナ3年

2019年12月初旬に中国の武漢市で第1例目の感染者が報告された新型コロナウイルスは、2020年1月16日に日本国内で最初の感染者が確認され、長い戦いが始まりました。まだ収束したとは言えませんが、現在の第8波もほぼ落ち着きつつあり、5月からは法律上の扱いも変わることになっています。そこで、この3年間のコロナとの戦いをふりかえってみました。

### かぎもとクリニックと新型コロナ



## 傍観するしかなかった第1波・第2波

第1波、第2波の感染者数はその後の波と比較すると多くはありませんでしたが、未知のウイルスによるパンデミック、治療法もはっきりせず重症化率・致死率が高い（第1波の致死率5.4～6.4%）というニュースを聞きながら多くの方が行動を自粛して家に閉じこもって居たと思います。

もちろん、我々のような市中の開業医に出来ることは何も無く、ただただ目の前に発熱の患者さんが来ないように、自分達が感染しないようにと祈るばかりでした。そんな中で医者としてわずかでも役に立ちたいと、錯綜氾濫する情報をできるだけ正確にかつ分かりやすく皆さんにお伝えするためにオリーブ 53号（2020年4月20日発行）の記事にまとめたところ、クリニックの枠をはるかに超えて全国に拡散して頂きました。

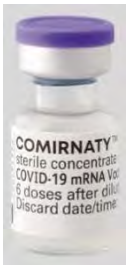
この時期は様々な会議や研究会・学会も中止になり、日々の診療も急がなくてよいものは先送りに。結果的に時間に余裕が出来て、こんなことを言うと叱られそうですが、2006年の開業以来はじめてのんびり骨休めさせてもらった数ヶ月でした。余談ですが、空いた時間に一人で運動をしておなかの脂肪を減らすことも出来ました。この話は2020年7月15日発行のオリーブ54号「脱・メタボ！大作戦」をご覧ください。

## 第3波から闘いに参加

「冬になると第3波がくる、そして季節性インフルエンザと同時に流行すると大変なことになる」との警告が発せられ、その対策として出来るだけ多くの医療機関で発熱外来を開設して欲しいとの要請があり、かぎもとクリニックも10月末に「新型コロナ診療・検査医療機関」の指定を受け、コロナとの闘いの最前線に参加しました。2020年12月に始まった第3波ではかかりつけの患者さんを中心にポツポツと新型コロナの検査を行いました。陽性者はまだ少数で、この冬は心配されたインフルエンザの流行もありませんでした。しかしこの頃はまだワクチン接種も受けておらず、致死率は第1波より下がったとは言え全年齢層合計でまだ1.54%あり、戦々恐々としながらウイルスに負けないように気合いで(?)診療にあたりました。

## 第4波はワクチン接種と同時進行

大きな混乱もなく第3波が終わったと思ったら、切れ間もなく第4波が始まり全国で患者数が急増、医療ひっ迫が大問題となりました。2021年4月末からかぎもとクリニックでもワクチン接種が始まりましたが、第4波のまっただ中です。できるだけ大勢の人に一日も早くワクチンを打たないといけない、でもワクチン接種で密になって感染を拡大することは避けねば・・・



重圧の中、時間を切り分けながら発熱外来とワクチン接種の同時進行でした。6月に感染が少し落ち着きかけたと思ったら、7月から変異株であるデルタ株が広がり、第4波が終わらぬうちに第5波に突入、心身ともに休まらない日々が続きました。そんな中でもワクチン接種はスタッフ全員の協力もあって、多いときは1週間に250回以上、合計で2000回以上におよび、希望者ほぼ全員を9月までに打ち終えることが出来ました。

## 圧倒的に陽性患者数が増えた第6・第7波

2021年の秋は穏やかな状況が続きましたが、これで終わりにはならず、新たな変異株「オミクロン株」出現のニュース。何とか広がらないで欲しいという願いも空しく、2022年の正月明けから発熱外来の患者さんが激増、むしろここからが、かぎもとクリニック発熱外来の本番でした。多いときは1日に10名以上抗原検査やPCR検査を行い、全員陽性の日もありました。もっと多くの患者さんを診ている所もいっぱいあるので、「我々も頑張らなければ！」と思いながらも、糖尿病をはじめとする慢性疾患の患者さんを数多く受け持っている中ではこれが限界で、かかりつけ以外の発熱患者さんは断らざるを得ない日も少なくありませんでした。

デルタ株からオミクロン株BA1.2、続いてBA5と新たな変異株が出る度に感染者数は増えてきましたが、反対に重症化率は間違いなく低下しています。全年齢層を合計した致死率は当初の6%前後から、デルタ株が中心の第5波では0.41%、BA5が中心となった第7波では0.09%に下がりました。特に重症化しやすい超高齢者を見ても、90歳以上の致死率はデルタ株のときは15.7%と高かったのが、BA1.2では4.8%、BA5では2.5%と確実に低下しています。2017年～2020年の統計によると90歳以上の方が季節性インフルエンザにかかった場合の致死率は3.06%で、新型コロナより高いのです。率が低くても感染者の総数が多いと医療や社会に与えるインパクトは大きくなるので油断は禁物ですが、個人にとって新型コロナは脅威では無くなりつつあります。

## インフルエンザと同時流行の第8波

行動制限の緩和に伴って2022年11月頃から再び感染者数が増え、この冬は3年ぶりにインフルエンザの流行もあり1月は結構大変でしたが、2月中旬から明らかにコロナ感染は減っており、本当にコロナ禍の終わりが見えてきた気がします。新型コロナがなくなるわけではありませんが、個人にとっても社会にとっても脅威ではなくなる日は近いでしょう。

冷え予防と食事



寒い日が続いていますが、冷え性で悩んでいませんか？

冷え性の原因として、消化・吸収力の低下、貧血、ホルモンや自律神経の乱れ、筋肉量の減少などがあります。体が冷えて血行が悪くなると、内臓の働きが悪くなり、免疫力が低下し、疲労も溜まってきます。

体温を上げる事で基礎代謝が上がり、血行が良くなることで免疫力も高まります。また、代謝には内臓を動かしたり体温を維持する人間が生きていくために必要な活動である「基礎代謝」、食事をする事で発生して消費する「食事誘導性熱代謝」、身体を動かして消費する「活動代謝」があります。また、体温を1℃上げる事で免疫力が約30%上昇すると言われています。まずは、身近な食生活から見直してみませんか？

下記のような食事をしていませんか？

◆朝は食べない

朝食を抜くと、体温が上昇しないので血流が悪くなり、体の冷えを感じます。

◆偏食をしている

野菜はほとんど食べない、菓子パンやごはん等の炭水化物が多い、カップ麺等のインスタント食品を食べる事が多い。偏食は、貧血の原因になります。赤血球が少ないと酸素の運搬能力が低下し、体が温められない状態になります。

◆夏野菜を多く食べている

夏野菜は、体を冷やしてしまうので食べ過ぎに注意しましょう。

◆冷たいものを飲みすぎている



体を温める食材を食べましょう！

- ① 地下で育つもの…ごぼう、にんじん、生姜、大根などの根菜類、さつまいも、じゃがいもなどの芋類、他に玉葱、にんにくなど
- ② その他の野菜…唐辛子、ネギ、ニラ、トマトなど
- ③ 発酵しているもの…納豆、キムチ、味噌、ヨーグルト、チーズなど
- ④ 果物（暖色）…りんごやさくらんぼなどの温性の食材など
- ⑤ ビタミンE…アーモンドやうなぎ、アボカドなど



ビタミンEとビタミンC（野菜や果物、芋類）を一緒に摂るとより効果が増します。

- ⑥ 飲み物…紅茶、ほうじ茶、烏龍茶、プアール茶、黒豆茶、ココア、赤ワイン、日本酒、紹興酒など
- 紅茶、ほうじ茶、烏龍茶、プアール茶、日本酒、紹興酒は発酵が関係しており、ココアのカカオや赤ワインに含まれるポリフェノールは、血流をよくする働きがあるとされています。



紅茶やみそ汁、スープに生姜をすりおろしたり、生野菜は加熱して温野菜にしたり、鍋料理などもおすすめです。



その他に

- ★筋肉量をアップするために、たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)も忘れず摂取しましょう！毎食、手のひらサイズの量を1~2品を目安に！
- 体を温める食材を上手く利用し、血行を良くして体の芯から温まりましょう！



## 法定感染症と新型コロナ

感染症法では、様々な感染症は感染力及び罹患した場合の重篤性等を総合的に判断して1～5類感染症に分類され、講じることが出来る措置も法で決められています。

感染症法で決められていない感染症については、必要があれば指定感染症として、具体的な感染症名や講ずる措置を個別に政令で指定することになっており、

感染症法上の分類と主な措置		公費負担	医療費負担	強制入院	入院勧告	就業制限	無症状者への適用	濃厚接触者の外出自粛要請
分類	主な感染症							
1類	エボラ出血熱、ペスト、天然痘など	○	○	○	○	○	○	×
2類	結核、SARS、鳥インフルエンザなど	○	○	○	○	○	×	×
3類	コレラ、細菌性赤痢、出血性大腸菌など	×	×	×	○	○	×	×
4類	デング熱、日本脳炎、狂犬病など	×	×	×	×	×	×	×
5類	季節性インフルエンザ、麻疹、風疹、梅毒など	×	×	×	×	×	×	×
指定感染症								
↓								
新型コロナウイルス等感染症		○	○	○	○	○	○	○
新型コロナウイルス								

新型コロナウイルスは最初この規定にもとづいて指定感染症に指定され、令和3年2月の法改正により新型インフルエンザ等感染症に変更されました。

現在新型コロナウイルスは法定感染症の2類相当として強力な措置が講じられていますが、5月8日以降は5類相当に変更されて、措置も軽くなる予定です。

## 川柳

サッカー見てひ孫物をけり飛ばす  
ユリカメモワクチン打って来たのかな  
ご老人転ばぬ先の押し車  
待っていた「アレ」を手にして六甲嵐（おろし）  
監督の頭が日の出とまちがわれ

（紫竹のトラキチ）



## Information

### 牛若はつらつ教室

2月10日（金） すわりずむ体操 第93弾  
3月10日（金） すわりずむ体操 第94弾  
4月14日（金） すわりずむ体操 第95弾

### 牛若いきいき教室

2月 お休み  
3月24日（金） コロナ、第五類でどう変わるの？  
4月28日（金） 糖尿病のお薬、最新情報



## かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3  
TEL: 075-494-3930 FAX: 075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—

