

# クリニックレター 2021年8月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

## 新型コロナウイルス個別接種に関するお知らせ

当院のワクチン個別接種は、7月で高齢者の1回目ほぼ終了し、8月からは高齢者の2回目と、64歳以下の方を対象としておこないます。8月24日以降の予約枠に少し余裕があります(8/1現在)ので、ご希望の方は受付でご確認の上お申し込みください。なお、10月からはインフルエンザワクチンの接種がはじまることから、当院での新型コロナワクチン接種予約は、9月末をもっていったん終了させていただきます。

## COVID-19と免疫能

専門家の予想通り、7月中旬以降のCOVID-19感染者は、特に都市部において増加の一途をたどっており、これを書いている時点で東京での新規感染者が過去最高を記録、大阪・兵庫でもじわじわと増え続けています。当たり前といえば当たり前のことです。繰り返す緊急事態宣言は人々の「慣れ」を生み出し、頼みの綱のワクチン接種も、ワクチン自体の供給不足で学生や生産年齢層には十分にいきわたらない状況、それに、オリンピック！NHKの最新の統計を見たところ、兵庫県のワクチン接種人数は、7月25日現在、1回目209万人、2回目終了が約145万人（医療従事者を含む）となっています。これは、兵庫県全人口の37%(2回目は26%)ということですが、年齢別では64歳以下の1回目接種は約54万人(2回目17万人)で、人と接する機会が多い若い方たちへの接種はまだまだ進んでいません。私もクリニックでの個別接種のほか、浜甲子園体育館、中央保健センターでの集団接種に3回出務しましたが、接種を受ける方のほとんどが高齢者の方と基礎疾患のある方であり、まだまだ先は長いな、という印象を受けました。そんな中で、国からのワクチン供給不足のため、西宮市では浜甲子園体育館などでの集団接種が7月いっぱい終了となり、現在は、市立中央病院のみの予約受付となっています。ただ、西宮市中央体育館での兵庫県の大規模接種は10月中旬まで継続される予定です(1回目接種が期間中計1万4千回)ので、若い方たちには、これらの集団接種を利用していただきたいと考えます。

さて、前置きが長くなりましたが、今回は「免疫」について考えてみたいと思います。人類の過去を振り返っても、14世紀に猛威を振るったペストでは世界の人口の1/3が失われ、つい100年前のスペイン風邪でも世界では1億人近く、日本でも40万人近くが死亡したと言われています。しかし、逆にいえば、残りの人たちはこれらのパンデミックでも生き延びた訳で、その要因として、たまたま感染機会に遭遇しなかったというだけでなく、何らかの免疫能が関係していたであろうことは、想像に難くありません。(免疫能という言葉は、ややもすると、安易でコマーシャルズに取り込まれたりすることが多いため、用心して使う必要がありますが。) それではCOVID-19に負けないような免疫能とは



どのようなものなのでしょう。なるべくエビデンスに基づいたお話をしたいと思います。まず、COVID-19に罹った場合、基礎疾患によって重症化の度合いが違ふことは明白です。特に、男性、年齢上昇、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、慢性肺疾患が重症化因子として挙げられています。(感染症疫学センター資料より)このうち、糖尿病、脂質異常、高尿酸血症はいずれも生活習慣が関係している疾患ですので、血糖や脂質、尿酸を上昇させない生活を送ることが大事だと考えられます。また、COVID-19の死亡原因は肺炎ではなく突然襲ってくる免疫の暴走、いわゆるサイトカインストームが原因と言われていますが、このサイトカインストームと腸管免疫との関係も指摘されています。腸管免疫とは、腸内の常在細菌によって得られる免疫能で、腸内細菌叢(腸内フローラ)が細菌やウイルスの感染予防、癌の予防、動脈硬化の予防と関連し、さらには人の性格形成にも関わっていることが知られており、腸内環境を良い状態に保つことが、COVID-19におけるサイトカインストームの予防にもつながる可能性が考えられます。では腸内環境をよくする食べ物とはどんなものなのでしょうか。

- ① オリゴ糖を含む食材(例):玉ねぎ、きなこ、はちみつ
- ② レジスタントスターチ\*を含む食材(例):玄米、あずき、ヤマイモ、冷ごはん  
\*小腸で吸収されにくい糖質のことで食後の血糖の上昇を抑えられる。
- ③ 水溶性食物繊維を含む食材(例)海藻類、キノコ類、根菜類、フルーツ(アボカド・バナナ・リンゴなど)
- ④ 発酵食品(例):ヨーグルト・納豆など

これらの食品をバランスよく摂取することが、毎日の健康をもたらすCOVID-19の重症化の予防にもつながるとしたら・・・ぜひ、皆さんの食生活をさっそく見直してみてください。

次に睡眠と感染症との関係について。持続的な睡眠不足が、慢性疾患の発症や急性感染症の罹患率に影響していることは知られていますが、睡眠時間だけでなく睡眠効率(寝床に入っている時間に対しての睡眠時間の割合)が92%未満の人は98%以上の人に比べて約5.5倍ウイルス感染率が高くなるという報告があります。さらに、睡眠時間を4時間のグループと7.5-8.5時間のグループに分けて、インフルエンザワクチン接種後の抗体産生値を比較すると、睡眠時間の少ないグループでは抗体価が高くならず、免疫が構築できにくくなるという報告もあります。せっかくワクチンを接種したのに睡眠不足で抗体ができにくいなんていうことになったらもったいない話です。食事と睡眠、日常当たり前のことではありますが、この二つが、免疫能と深く関係していることを知っていただきたいと思います。

## 患者様へのお知らせ

7月より武内医師の診察日が、第1第3木曜のみに変更となりました。患者様にはご迷惑をおかけいたしますが、どうぞご理解のほどお願い申し上げます。

8月14日(土)、9月21日(火)を休診とさせていただきます。

なお、8月・9月中の非常勤医師の休診日に関しましては受付でご確認ください。

## お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場でのアイドリングもおやめください。