



独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <https://higashitokushima.hosp.go.jp/> e-mail 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療

11月号

vol.196

2021.11.1



新型コロナウイルスのブレイクスルー感染



呼吸器科 青野 純典

新型コロナウイルスのブレイクスルー感染という言葉が聞かれたことがあるでしょうか。新型コロナウイルスワクチンを2回接種した後に感染することを言います。日本で主に使用されているファイザー製やモデルナ製のワクチンは感染予防効果が90～95%程度あるとみられており通常感染しにくいのですが、ワクチン接種後の感染者が増えつつあり問題となっています。その原因として二つのことが考えられます。一つは、デルタ株の流行があります。現在の日本の感染状況は、ほとんどがデルタ株に置き換わっていると想定されています。従来の新型コロナウイルスは1人の感染者から2～3人に感染させるのに対し、デルタ株は5～9.5人程度と2倍以上の感染力といわれており、季節性インフルエンザよりも強いと考えられます。また従来株の潜伏期間が平均5日間に対し、デルタ株では3日間と2日程度短くなっているのも特徴です。ブレイクスルー感染のもう一つの理由としては、ワクチンによって作られたウイルス抗体価の低下が考えられます。欧米の報告では、ワクチンによるデルタ株の感染予防効果が80%程度（従来株は90～95%）

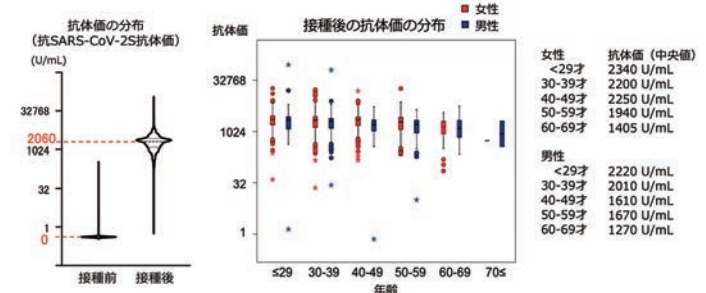
と報告されているのに対し、世界に先駆けてワクチン接種がすすんでいたイスラエルでは、デルタ株に対する感染予防効果が60%程度まで低下しており、デルタ株による感染拡大が問題となりました。他国と比較しイスラエルでは、ワクチン接種後の経過期間が長くなりワクチンによって作られたウイルス抗体価が低下しているためと考えられます。イスラエルではすでにワクチンの3回目接種が始まっており、その有効性が報告されています。藤田医科大学からの報告では、ワクチン接種後3カ月で抗体価が30%以下に減っていました。一方でワクチンによって細胞性免疫（免疫細胞がウイルスを記憶）が獲得されているなどの理由から、ウイルス抗体価が減少し感染予防効果が低下しても重症化予防効果は低下しないと報告されています。日本でもワクチンの3回目接種が検討されていますが、まだ正式な日程について発表はありません（当原稿執筆時には）。いずれにせよ、ワクチン接種可能な未接種の方はあなたとあなたの大切な人を守るためにワクチン接種をご検討ください。

従来の新型コロナ

新型コロナ「デルタ株」



ワクチン接種後の抗体価



千葉大学より報告

お寿司のお話



だんだんと秋も深まり、木々も赤や黄色に色づいて紅葉の美しい季節の到来です。暑過ぎず寒過ぎず、身体を動かすにはちょうど良いシーズンです。晴れた日は紅葉を楽しみながら身体を動かしてみても如何ですか？

❖秋おすすめ寿司ネタ

大人から子供まで、外食の人気メニューといえば、お寿司。回転寿司の店も増えて、お寿司も手軽に食べられるようになりましたね。

今回は、お寿司の栄養やネタのお話です。



❖お寿司はダイエット食？

寿司はご飯とネタだけですし、ネタは主に魚介類ですから、肉料理に比べて脂肪分は少なくなるのは確かです。だから、ヘルシーなイメージがありますね。ですが、寿司はつuitたくさん食べがちで、ご飯の量とカロリーが多くなります。まず、寿司は『食べすぎないこと』に注意してください。

では、どのくらいが適量なのか？

寿司は、ひとつで1貫と数えます。回転寿司では、一皿に2貫乗っている店が多いですね。ご飯の量だけで1食分を計算すると、成人女性は8～10貫、成人男性は12～14貫が適量になります。一般的な寿司の1人前を食べると、だいたい10貫で600～800kcalです。

ただし、ご飯と魚介類がほとんどですので、確実に野菜は不足します。1日の栄養バランスが偏らないように帰って野菜ジュースを飲んだり、前後の食事で野菜を多めに取ったりして、野菜を補うことを心がけましょう。

寿司ネタ3分類



さっぱり系…1貫当たり30～40kcal

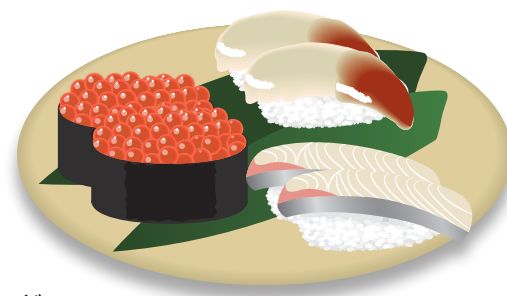
イカ、ツブ貝、ミル貝、ホッキ貝、赤貝、甘エビなど

ほどほど系…1貫当たり40～70kcal

イクラ、タイ、マグロ（赤身）、アナゴ、カンパチ、ウニなど

こってり系…1貫当たり70kcal～

トロ、ハマチ、サーモン、サンマ、イワシ、サバ、ネギトロ、いなり寿司など

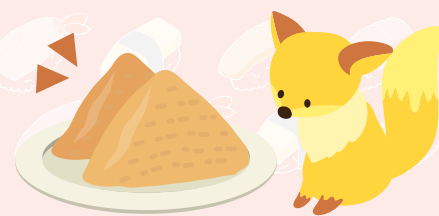


このグループを、偏らないように食べましょう。

さっぱり、ほどほど、こってり、さっぱり…と、ローテーションで食べるとなお良いですね。偏りや過食を防ぐのと同時に舌が飽きずにおいしく食べられるのです。ちなみに、最初に“さっぱり”から始めるのがおすすめです！あともう少しだけ食べたいときは“さっぱり”系をお勧めします。

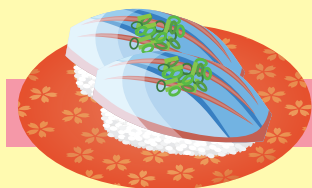
❖高カロリーネタに注意！

いなり寿司は、1貫約100kcalと、『こってり』クラスです。
エビ・ツナ・コーンマヨなどマヨネーズで和えたものは110kcal以上と
“超こってり”になります。



最近、一年中いつでもほとんどの寿司ネタを食べることができます。私たちにはうれしいことですが季節感がなくなり、旬を忘れてしまっても不思議ではありません。

せっかく寿司を食べるのでから美味しいネタを食べたいもの。この時期、特に美味しい旬のネタを紹介します。

**サンマ：メタボが気になる男子に**

サンマ（秋刀魚）は漢字からも分かるように秋の魚。脂の乗った青魚には、EPAやDHAという脂質が豊富に含まれています。EPAやDHAは血液中の過剰な中性脂肪やコレステロールなどを下げて動脈硬化や心筋梗塞などを防いでくれる成分です。特に青魚にたっぷり含まれています。

**カツオ：お肌が気になる女子に**

この青魚にはサンマと同じように、EPAやDHAが豊富に含まれています。鉄分やビタミンA・Bなども豊富に含みとても栄養価が高い魚です。貧血の予防と改善・美肌効果・動脈硬化予防など多くの効果が期待できますので女性には特におすすめです。

**サーモン：疲れ気味のママに**

サーモンはビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は疲労回復の効果があるので不規則な食生活で疲れがたまっているときなど、特に取りたいものですね。また、ご飯などの糖質の分解も助けてくれるのでサーモンはダイエット中にも取りたい魚です。

**イカ：血圧の気になるパパに**

イカには良質のタンパク質が含まれています。低カロリーでタウリンもたくさん含まれているということがわかっており、イカはとても優秀な食材です。タウリンは血圧やコレステロールを下げる効果や心臓機能を強化する効果、疲労回復の効果もあります。

ハッピータイム



夏の日差しが眩しく蝉の声がにぎやかにこだまする8月23日(月)25日(水)26日(木)重度心身障害児(者)病棟では、各病棟のディルームや病室で院内行事「ハッピータイム」を実施しました。

療育指導室スタッフが工夫を凝らした自作のハワイアン衣装を着て、カラフルなウクレレを持って登場。気分はすっかり常夏のハワイ!!!

当院、理学療法士によるウクレレ演奏で「ハッピータイム」が開幕です。オープニングにふさわしいハワイアンを感じる素晴らしい演奏でした。その後は、それぞれ患者さんがサイコロを振って、出た目に書いてある出し物を療育指導室スタッフが行いました。

出し物は、療育指導室スタッフによるウクレレ弾き語り! ポンポンを振ってダンス!! キラキラ光るお花を飾ったスカーフでのムーブメント!!! そして、手話ソング!!!!です。何がでるか、患者さんもスタッフもドキドキしてサイコロを見つめていました。特に、療育指導室スタッフが初めてトライしたウクレレ演奏では、知っている曲や歌に患者さんが表情をゆるめてくださったり、慣れない演奏に四苦八苦するスタッフの姿をみて笑顔を見せてくださったり、とても和やかな雰囲気になりました。

今後も感染対策をしながら、患者さんと一緒に笑顔で和やかに過ごせるような行事を計画し、取り組んでいきたいと思います。
(療育指導室/河野 素子)



*お写真の使用はご家族に了解を得ています。