





独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター やさしい笑顔と よりそう医療

〒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

12月号
vol.197
2021.12.1

自費（医療保険の適用外）による
新型コロナウイルス抗体検査開始のご案内

研究検査科

皆様へ、現在新型コロナのワクチン接種を2回済ませた方は多いと思いますが、実際に自分の新型コロナワクチンの抗体量がどの程度あるのか知りたい方は多いと思います。

そこで、**12月1日（水）**より、東徳島医療センターでは皆様の要望に応じて、自費（医療保険の適用外）による新型コロナの抗体検査を始めました。

当院では専用検査装置と試薬を使用し、新型コロナ抗体量を測定しています。

是非一度関心のある人は新型コロナワクチンの抗体量を測定してはいかがでしょうか。

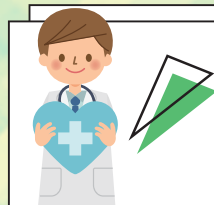


ロシュ・ダイアグノスティックス社
『コバス e411』



検査項目名	SARS-CoV2抗体（ECLIA法）
検査する抗体	IgG+IgM N抗体：過去の感染の有無を知りたい S抗体：ワクチン接種抗体量を知りたい
検査方法	採血（血清）（生化学1本）
検査試薬	ロシュ・ダイアグノスティックス社製 N抗体：「Elecsys®Anti-SARS-CoV-2（200）RUO」 S抗体：「Elecsys®Anti-SARS-CoV-2 S（200）RUO」
検査精度	感度：100% 特異度：99.8%
検査費用	N抗体：6,600円（税込み）当日報告 S抗体：6,600円（税込み）当日報告
判定	N抗体：陰性：<1 陽性：1≤ S抗体：陰性：<15U/mL 陽性：15U/mL≤

お問い合わせ：東徳島医療センター 電話 088-672-1171
受付時間：13時～15時 直接医事窓口までお越しください。
所要時間：採血から報告まで約1時間程度

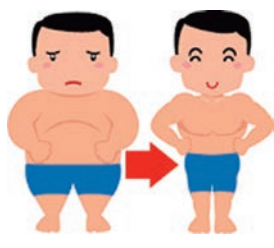


糖尿病をお持ちの患者さまへ



外来で糖尿病の療養相談をしていると「果物って、血糖値上がるの?」とびっくりされる患者さん、元気になるために健康ドリンクを飲んでおり血糖値が上がってしまった患者さん、「先生に食養生してくださいって言われたけど、何をどうしたらいいかわからない」と困っておられた患者さん、多くの患者さんが血糖値について疑問を持たれていたり、血糖値やHbA1cの値で一喜一憂しています。

糖尿病を持っておられる患者さんは、日々の生活でこれは血糖にいいのか悪いのか、考えながら過ごしています。そこで今回は、血糖値に影響を与える要因を表にしてみました。

	血糖値を上げる要因	血糖値を下げる要因
食事 	食事の食べ過ぎ (主に糖質を多くとる) 間食(お菓子など)を摂る 果物の食べ過ぎ 早食い 野菜・食物繊維の不足 	食べる量が少ない 糖質の摂取量が少ない 
運動 	活動量が少ない 	活動量が多い 
お薬 	糖尿病治療薬が不足している ステロイド薬など、血糖を上げるお薬を使用している	糖尿病治療薬が多すぎる 
身体面 	体重が増える(脂肪が増える) 筋肉量の低下 そしゃく 咀嚼不足  ストレス 感染症 手術後 月経など	体重が減る(脂肪が減る) 

ご自身の血糖値が何に影響を受けているのか、一人で判断するのは難しいかもしれません。外来では、管理栄養士による栄養指導、看護師による糖尿病療養指導を行っています。共に生活を振り返り、生活の中で血糖を上げる要因は何か考え、改善できるように取り組んでみませんか。お気軽にお声をかけて下さいね。(糖尿病看護認定看護師/大花 美千代)

ウイルスって、いったい何者？



消化器科部長 堀北 実

新型コロナウイルスの研究ではありませんが、私は自治医科大学ウイルス学教室で肝炎ウイルスの遺伝子解析の研究をさせていただいたこともあり、簡単にウイルス一般についてお話できればと思います。

ウイルスは、よく細菌と比べられますが、細菌は人の細胞の10分の1程度と小さいものですが、顕微鏡で観察可能です。それに対し、ウイルスは人の細胞の100～1000分の1とさらに小さく、電子顕微鏡でないと見ることはできません。

細菌は生物ですが、ウイルスは、生物でも無生物でもないものとされています。というのも、ウイルスは生物の特徴の一部しか持ち合わせてないからです。

一般的に生物は次の三つの特徴を有しています。

- ① 自分のコピーを作り（複製）、子孫を増やす。
- ② 細胞で出来ていて、内部に遺伝物質がある。
- ③ 化学反応による生命活動を行う（代謝）。

ウイルスは、細胞も持ち合わせていないし、代謝も行いません。ウイルス自体では子孫を残すことはできず、ほかの生き物（宿主細胞）中に入って増殖するため、生き物のようなものでもあります。また、細胞といえる構造ではありませんが、タンパク質でできた殻（カプシド）の中に遺伝情報があります。

新型コロナウイルスは、殻の外側に脂質性の膜（エンベロープ）を持っていますが、アルコールでエンベロープは壊れてしまいます。感染予防の消毒薬として、アルコールが使用されているのはそのためです。一方、感染すると急性胃腸炎を来すノロウイルスは脂質の膜（エンベロープ）

を持たないウイルスで、アルコールによる消毒効果は乏しく、塩素系漂白剤に含まれている次亜塩素酸が効果的です。

感染経路はウイルスによって異なるのですが、唾液・嘔吐物・排泄物・血液・体液などを介して人に感染します。

ウイルスは増殖力が盛んな時、遺伝子のコピーミス（突然変異）が生じやすくなります。新型コロナウイルスの変異（ミューテーション）は、2週間に1回程度遺伝子変異が生じると言われており、そのウイルスを変異株（ミュータント）と言います。変異したことにより、感染力が強くなったり、感染した時に重症になりやすくなるなど、性質が変化してきます。その一つがデルタ変異株ですが、さらに変異が加わり、デルタプラスやニューデルタプラスというものも出てきました。また、既存のワクチンで得たコロナ抗体から逃れる（エスケープ）変異が起これば、コロナ抗体があるにも関わらず感染するケースもでてきます。さらに、流行が続けば続くほど変異率が高くなり、より強力な変異株に置き換わっていくことになります。感染者数が増大した第5波の時に、デルタ株よりも質の悪い日本株と言われるような変異株が出る事態に至らなかったのは幸いでした。

ワクチン接種率の増加とともに感染者数は著減し、重症化率も減少しています。ようやく、新型コロナウイルス感染症に対する経口薬の開発・承認も進んできました。

ウイルスというものの特徴を少しずつでも理解することで、自分時間の日常・社会生活を安全に楽しむことにつながればと思います。

お肌も臓器の一つ

朝晩の気温差が大きくなる季節となりましたね。

私は、この季節になると徐々に気になってくることがあります。それは『お肌の乾燥』です。コロナの影響で常にマスク、手洗いをしなければならない今、皆さんも悩みの一つではないでしょうか？

お肌は、全体を1枚に広げると約1.6㎡と畳1枚分くらいの面積になります。個人差や部位の差はありますが、お肌の厚さは脂肪を除くと平均2mmで、その重さは体重の約16%にも及びます。

普段気に留めることの少ないお肌には、身体の中の器官や臓器を外界から守ってくれる保護機能、体温を調節する機能、熱い・冷たい、痛いといった触覚をつかさどる知覚機能、体内の水分を保ってくれる保湿機能と、どれも身体を正常な状態に保つうえで大切な働きをもっています。顔色など、身体全体の不調を見極める鏡の役割もあります。

お肌の一番外側にある角質層の細胞は、一定の期間留まったあとに剥がれ落ちます。年齢にもよりますが、この生成されて剥がれ落ちるまでの期間は約1ヶ月で、このサイクルをターンオーバーと呼びます。

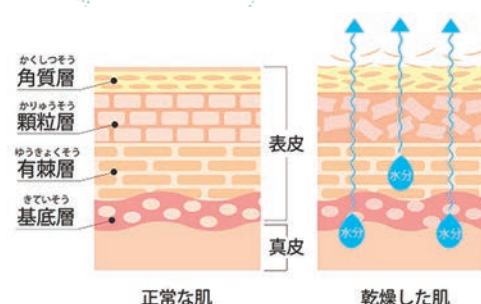
このターンオーバーの周期は、長くなると、剥がれ落ちるべき古い細胞がお肌にとどまることになるので、角質層が次第に厚く固くなり、透明感を失ってくすみを引き起こ

します。一方ターンオーバーの周期が短くなると、十分なバリア機能を持たない未熟な細胞が外界にさらされることになるので、肌荒れを引き起こしてしまいます。つまり、美肌を保つためには、お肌の新陳代謝であるターンオーバーが正常な周期で繰り返されていること、角質層のバリア機能を十分に発揮させることが重要なのです。

そして、そのターンオーバーやバリア機能を正常に保つには、栄養バランスのとれた食事、適度な睡眠・運動、紫外線ケア、刺激を与えない（こすらない）、そしてバリア機能は乾燥に弱いので、普段のケアでしっかりと保湿をしてあげることが大切です。

マスクで頬がガサガサ、手洗い消毒で指先がささくれて痛いという方は、ぜひ保湿を心掛けてみてください。

（診療看護師／谷口 宜子）



日本各地のお雑煮

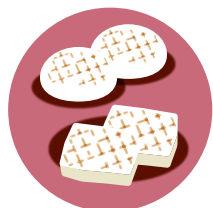
今年も年の瀬を迎え、お正月の準備もそろそろ始まる時期となりました。

皆様のご家庭ではお正月にどのようなお雑煮を召し上がっていますか？お雑煮は地域により味付け、具材、餅などが異なり実に多様です。今回は「日本各地のお雑煮」を紹介します。



お雑煮の起源

お雑煮は、「歳神様」にお供えた餅を下げて食することがその起源とされています。先人は新年を迎えるにあたり、大晦日に餅をついて他の産物とともに「歳神様」にお供えました。旧年の収穫や息災に感謝し、新年の豊作や豊漁、家内安全などを祈ったのです。そしてその餅を元旦の朝に野菜や鶏肉、魚などその土地の産物と煮込み、歳神様からのお下がりとして頂いたのです。



日本各地のお雑煮

お雑煮は地域によって特徴があり、とても興味深くおもしろいものです。家庭によっても特徴がありますので、「我が家のお雑煮」と比較してみるのも楽しいと思います。

一般的に東日本は焼いた角餅、西日本は煮た丸餅が多

い傾向にあります。境となる富山や石川、岐阜、三重、和歌山あたりでは角餅丸餅が混在しているようです。

関西や福井、香川、徳島はみそ仕立て、その他の地域では澄まし仕立てが主流です。

いずれの地域でも昆布だしやかつおだし、その両方の合わせだしを使う家庭が多くみられます。その他にはイリコを使う家庭もありますが、宮城では焼ハゼや焼鮎、焼穴子、長崎や福岡では焼きアゴ（トビウオ）、鹿児島では干しえびのだしが使われているそうです。

餅以外の具は各地さまざまです。人参や大根などの野菜に加えて、海の近くではイクラやカキといった海の幸、山間部ではきのこや山菜といった山の幸など、その地域の産物が盛り込まれています。一般に関東では鶏肉が入られるようです。魚では北はサケ、西から南はブリが多く使われる傾向があります。



日本の珍しいお雑煮

香川では白みそ仕立ての汁に、あん入りの丸餅が入っています。その他の具材は大根や人参とシンプルで、青のりが振ってあるのがポイントです。奈良東部の山間地帯では、みそ仕立ての汁に丸餅、大根、人参、里芋、豆腐、こんにゃくなどが入ったお雑煮ですが丸餅を砂糖入りのきな粉につけて食べるのが特徴です。



季節の食材

白菜



白菜にはビタミンCが豊富に含まれており、体に抵抗力をつけ、風邪予防や疲労回復に役立ちます。ビタミンCは特に白菜の外側の葉の部分に多く含まれています。また、β-カロテンやカリウムなども比較的豊富に含まれており、塩分を体の外に排出させる作用があります。

白菜の味噌鍋（4人分）

〈材料〉 白菜280g、豚ロース240g、黒コショウ少々、こんにゃく100g、A：味噌50g、酒大さじ2、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、薬味：あさつき適量、一味唐辛子お好み量。

- ① 白菜の葉はざく切り、軸部分は斜め薄切りにする。こんにゃくは下茹でし、薄くそぎ切りに。豚ロースは黒コショウをふっておきます。
- ② 鍋に白菜を敷き、豚肉を広げてのせ、こんにゃく、Aの調味料を入れて火にかけ、ふたをして蒸し煮にします。
- ③ 豚肉に火が通り、白菜もやわらかくなったらあさつきと一味唐辛子をお好みで振りかけてください。

1人分：エネルギー 220kcal 蛋白質 11.9g
脂質 12.4g 塩分 0.9g

（栄養管理室／濱端 直樹）