

皆さんも、感染しない為、重症化しない為にも、早目のインフルエンザワクチン接種する事をお勧めします。この3、4年、新型コロナウイルス感染症に気を取られ、ワクチン接種にも新型コロナウイルス予防のワクチンに気を取られていましたから、インフルエンザワクチンが何年か抜けてしまっている方が多数いらっしゃる事でしょう。そんな方々の免疫の壁の隙間を狙ってインフルエンザが猛威を振るっている様です。新型コロナウイルス感染症にしてもインフルエンザ感染症にしても、小児の場合はワクチン接種する事で脳炎を防ぐ事が出来ますので、インフルエンザワクチンについては、小児のワクチン接種が大切な事はいつもお話ししている事です。新型コロナウイルスについては、小児への安全性に不安がある方がいらっしゃる様ですが、時間の経過と共にワクチンの安全性が立証されていく事でしょう。

インフルエンザの猛威と食生活のバランスの大切さ

10月も月末になってようやく肌寒さを感じる季節になりました。9月はインフルエンザ感染が爆発し、新型コロナウイルス感染も依然と猛威を振るっていました。私も3年半のコロナ禍生活の中で初めて新型コロナウイルス感染症に罹りました。症状は大変軽く、3日で治癒した様な状態で「COVID-19は完全に普通の風邪ウイルスになってしまったんだなあ」と自分自身の感染で実感しました。しかし一方で、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ感染症の患者人数の多い当院では、そんな感染症の中に、わずかな人数で、コロナ肺炎やインフルエンザ肺炎の方が混ざっています。95%の人は問題がない中で、5%の人を見つけてきちんと治療していくのが、医療者としての大事な役割だと思って、日々診療しています。

10月に入ってからは新型コロナウイルス感染症が激減し、インフルエンザは相変わらずの勢いで、日々感染者を出し続けています。

この新型コロナウイルスは、mRNA(メッセンジャーRNA)という遺伝子コピー機能を利用した素晴らしいワクチンの発明でしたが、今年ノーベル生理学賞を受賞しましたね。発明から受賞まで3年とはスピード受賞ですが、それだけ人類の感染症歴史の治療に大きな役割を果たした証拠だとも言えます。

新型コロナウイルスが第5類になりインフルエンザ感染症と同等になったので、世界の人々は、旅行したり、自由に往来を開始しています。そんな中で日本にも世界から観光客が、各地域に大勢来ています。このインバウンド需要に乗って、日本の経済ももう少し復活して欲しいですね。日本は円安なので外国の人は今、日本旅行がお得ですのでどんどん来て欲しいです。

そんな中、世界ではイスラエルへのハマスの侵攻という新しい世界情勢が湧き起こってきました。コロナ禍におけるロシアのウクライナ侵攻だけでも世界情勢に大きな影響を与えましたが、更にパレスチナ情勢が加わって世界はどくなってしまうのでしょうか。人類歴史の初期は、イスラエル民族とアラブ民族の戦いはユダヤ教とイスラム教の闘いという歴史から始まり、21世紀の現代では、この世界情勢が経済や資源の問題としても大きな影響を与えていきますので、日本人としても無関係ではなくなっているのです。これからの日本の立ち位置がどの様になっていくのか、羅針盤をしっかりと持った政治家に日本を引っ張っていただきたいものです。

今日は、また『腸活の話』をしたいと思えます。皆さんは、自分の食生活は図1のタイプA~Eの5タイプの内どれに当てはまりますか？**食べる食事の傾向で腸内細菌叢が決まってくるので、5タイプに分類できます。その各タイプと疾患の関連性について図2に示してあります。**

皆さん、しっかり自分のタイプを見て下さいね。**野菜と魚を沢山食べてバランスの良い食事**をしているタイプEが1番疾患の発生率が低く健康的と言えますが、タイプEに比べて**高タンパク、高脂質のタイプAは循環器疾患、神経疾患、生活習慣病などが発生し易いという統計で、高タンパク、高脂質、高糖分のタイプDは炎症系腸疾患がかなり発生し易く、他の疾患も高くなっています。三大栄養素のバランスの良い食事のタイプBも比較的健常者の割合は良いのですが、それに加えて野菜や魚を積極的に摂取すると更に健常者が多くなると言えます。**

以前にもクリニック通信で紹介しました様に『乳酸菌生産エキス』で腸内に善玉菌を植え付ける事は大切ですが、それにプラスしてその善玉菌のエサになる野菜や魚を沢山摂る事が善玉菌の環境を良くするので、大切だという事が分かります。

この新型コロナウイルスは、mRNA(メッセンジャーRNA)という遺伝子コピー機能を利用した素晴らしいワクチンの発明でしたが、今年ノーベル生理学賞を受賞しましたね。発明から受賞まで3年とはスピード受賞ですが、それだけ人類の感染症歴史の治療に大きな役割を果たした証拠だとも言えます。



11月							12月							1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 文化の日	4						1	2		1 元日	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8 成人の日	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24 休診	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			
							31 休診													

★11/3(金)文化の日:休診 ★12/28(木)~R6年1/4(木):年末年始休診 ★1/8(月)成人の日:休診

- ・新型コロナウイルスの流行状況により、予告なく診療時間など変更になる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますが、予めご了承下さい。
- ・火曜日の午後は休診となります。(受付13:00まで)
- ・土曜日の午後は休診となります。(受付13:00まで)
- ・慢性疾患(高血圧・高脂血症・糖尿病・喘息など)の方は予約診療をお受けください。
- ・点滴を希望される方は受付終了1時間前までにお申し出ください。
- ・PCR検査の受付は15時までです。(火・土は12:30まで)

受付時間のご案内

●休診日●
木・土(午後)・日・祝

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~13:00	○	○	○	休診	○	○	休診
14:00~17:00	○	往診	○	休診	○	休診	休診

★受付時間にご注意ください★
以下の診察をご希望の方は受付終了時間にご注意下さい

- 糖尿病初診の方
- 舌下療法初診の方
- 点滴希望の方

午前受付:12時まで 午後受付:16時まで
糖尿病、舌下療法初診の方は指導等にお時間がかかりますので必ずこの時間までに受付をお済ませください

《外来担当のお知らせ》

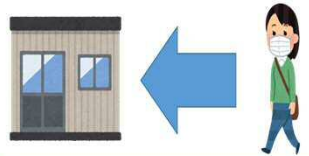
実古乃先生は
11月までお休みです。
また12月から宜しく
お願い致します。

PCR検査から診察までの流れ

①予約・受付方法

インターネット (<http://www.ayumi-clinic.com>) で必ずご予約の上ご来院ください。予約がいっぱいの際は直接ご来院下さい。混雑具合によってはご予約のない場合はお断りさせて頂く場合がございますのでご了承下さい。来院しましたらクリニックの裏口へまわって受付をしてください。医療逼迫を防ぐ為電話で職員が直接予約を取る事はできません。

②プレハブ診察室にて検査



クリニックの隣に設置してあるプレハブ診察室にて抗原検査、PCR検査を行います

③検査後の対応

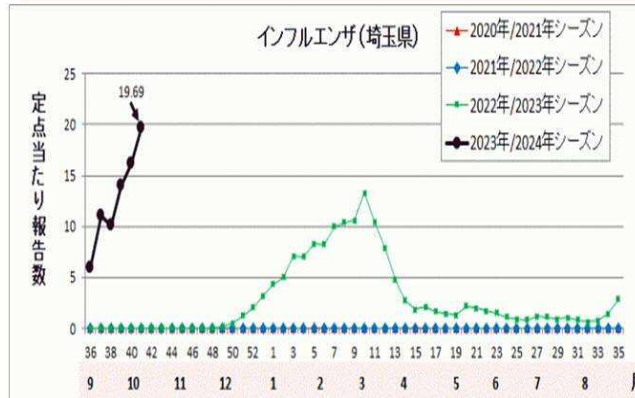
- 陰性の場合・・・クリニックにて検査・診察、お薬の処方
- 陽性の場合・・・プレハブ診察室にてお薬の処方

※お車でご来院の方へ※

近隣住民や店舗の迷惑になりますので、お車は駐車場に停めてから受付して下さい。また駐車場はアイドリング禁止となりますのでご協力をお願い致します。



インフルエンザ 埼玉県の流行状況



みんなで予防 インフルエンザ

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。



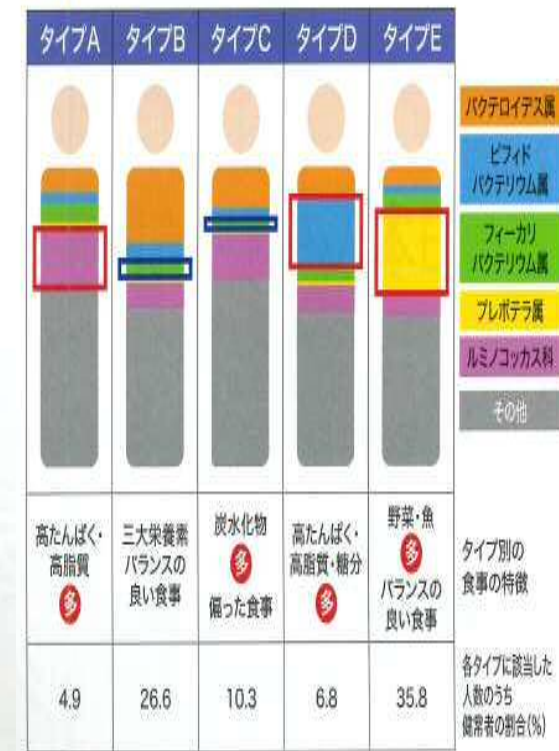
●図2 各タイプと疾患との関連性

	A	B	C	D	E
循環器疾患	14.04	1.53	4.18	9.00	1.00
肝疾患	10.29	1.53	4.87	11.03	1.00
機能性消化管障害	11.76	1.86	7.50	15.23	1.00
内分泌疾患	8.19	0.59	1.69	2.36	1.00
神経疾患	15.12	1.71	4.50	6.30	1.00
精神疾患	5.67	1.07	3.37	7.09	1.00
炎症性腸疾患	9.58	2.83	12.60	27.09	1.00
自己免疫疾患	7.56	1.50	3.38	4.73	1.00
悪性疾患(治療中)	4.73	1.07	2.81	3.35	1.00
悪性疾患(治療後)	7.16	0.74	2.96	4.81	1.00
高血圧症	11.10	1.34	4.45	8.38	1.00
脂質異常症	11.42	1.44	4.69	8.45	1.00
高尿酸血症	11.20	1.86	6.00	9.10	1.00
糖尿病	12.51	1.61	5.82	12.71	1.00
肥満(BMI≧30kg/m)	0.50	1.04	0.70	0.87	1.00

タイプAは循環器疾患、神経疾患、生活習慣病などオッズ比が高い疾患が多い。タイプDでは炎症性腸疾患のオッズ比が27倍と非常に高いのが目立つ。

25< X < 30
20< X < 25
15< X < 20
10< X < 15
5< X < 10
1< X < 5
1.00
N.S.

●図1 日本人の腸内細菌叢5タイプ



14~101歳の男女1,803人(健康者283人、疾病有病者1,520人)の糞便を遺伝子解析。バクテロイデス属が多いタイプBとCの分類は、フィーカリアバクテリウム属の比率の高低による。タイプBとAで全体の約6割を占めたが、最も少なかったタイプEは健康者の割合が最も高く、約3人に1人が健康者だった。

私も「エンテロ」を毎日飲んで体調が良いですが、便の状態は野菜や魚を沢山食べる方がより良い便が出来るかと実感しています。食生活が腸内環境の基本ですから、皆さんも食卓の食事のバランスには常に注意を払って下さい。特定健診が10月末で終わりました。生活習慣病や循環器疾患、腸疾患を指摘された方は是非食卓のバランスをよく考えて、食生活の改善から心掛けて下さいね。

コロナワクチン接種カレンダー

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

接種日9:30~12:30

※ワクチン供給量が少ない為、当面の間接種日は土曜日午前中のみとなります。日曜日に接種はありませんのでご注意ください。

※12/10(日)まで、土曜日はAMコロナ、PMインフル、日曜日は終日インフルエンザ予防接種となります。

大好評!! シミに「ハイドロキノン」

3.9%ハイドロキノン配合製剤
グラファ メラノキュア HQ
価格(1本/5g約1ヶ月分)
2,200円(税込)

このような患者さまにおすすめです

- 紫外線や加齢によるシミ
・肝斑
・炎症後の色素沈着(ニキビあと)
・ソバカス
などでお悩みの患者さま
- お手軽な価格なので、初めてハイドロキノン製剤をお試しいただく患者さま



乳酸菌生産物質で皮膚からの外側ケア

乳酸菌生産物質×ボタニカル成分で肌にハリと潤いを与えます

アトピー性皮膚炎の方におすすめ!!

ラクトナチュラ モイストスキンローション
200ml **6,600円(税込)**



院長オススメ!! 腸活で健康な体を手に入れよう!!



●「Entero エンテロ」乳酸菌生産エキスは、体内の乳酸菌(善玉菌)を応援し、健康をサポート!

善玉菌が元気だと、腸内もキレイで体調も良く、体もイキイキ!!
乳酸菌生産エキスを補って「腸能力」を補いましょう!

1ヶ月分(30本入)
13,000円(税込)
2回目の購入から
10,800円(税込)



乳酸菌生成エキス
アルベックス®



腸内にすむ一人一人に違いがある『自分の乳酸菌』を増やす、医療機関専用の乳酸菌サプリメントです。

新発想...大切なのは、『自分の乳酸菌』

手軽で簡単! 1日1包体内ケア

1ヶ月分(30本入)
希望小売価格 **8,800円**
→ 10% OFF
7,700円(税込)

