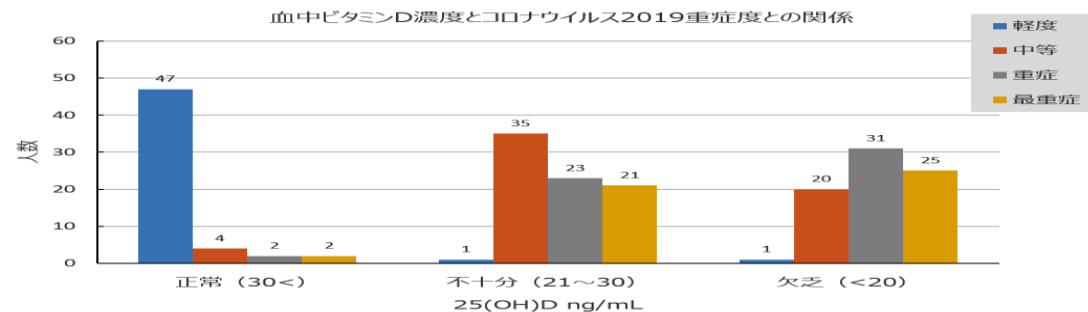


<今月のトピックス>

- ・ためになる【栄養講座】
- ・流行前に感染予防対策を再確認！
- ・インフルエンザワクチンを受けた後の注意
- ・15分で本格「栗と鶏肉の煮込み」
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと

■ビタミンDの血清レベルごとに臨床結果を分類すると

血清レベルが高い（正常）ほど、症状が「軽度」の方が多く、血清レベルが低いグループ（不十分、欠乏）ほど、「重症」「最重症」の割合が多いことが分かります。



- ・軽度(mild):肺炎のない穏やかな臨床像診断
- ・中等(ordinary):胸部コンピュータ断層撮影で肺炎が確認、呼吸器症状あり
- ・重症(severe):低酸素症(最大93%の酸素飽和度)および呼吸苦痛あり
- ・最重症(critical):集中的な症例モニタリングを必要とする呼吸不全あり

■血中ビタミンD濃度を測定してみましょう！

・血中濃度20ng/ml以下なら感染リスクが高いと思われます。男性なら1日3000単位、女性なら2000単位のサプリで補充しましょう。

・できれば40ng/ml以上を目指したいところです。ちなみに私自身は60ng/ml以上を維持しています。

・当クリニックでは、品質・安全性の高い医療機関専用サプリをお勧めしています。

詳しくはスタッフまでお尋ねください。



60カプセル入り ¥1,620

※COVID-19（感染症）とビタミンDとの関連について、多くの論文が発表されています。

スタッフのひとこと

11月に入りインフルエンザのワクチン接種が始まり、慌ただしくなってきました。が、気づけば今年も残り1ヶ月と少しですね。つい先日、私もインフルエンザのワクチンを接種しました。やっぱり何回打ってもあの痛みには慣れません(-_-)今年もコロナ色の1年になりそうですが、体調を崩したりせずいい年越しを迎えられるように出来る限りの予防は年内に済ませておきたいですね☺

皆さんはもうインフルエンザのワクチン接種は済まされましたか？

(編集 M.T)

ためになる【栄養講座】

外気温が下がることで、体温も低くなり風邪や感染症などの病気が気になるこの季節。今回は、冬の健康増進の為に「**栄養価が高い冬の果物**」を紹介します。



フラボノイド・フェノール酸などの有効成分を含むため免疫力向上が期待されています。



フラノクマリンという成分が含まれ、薬と一緒に摂取すると相互作用リスクを高めるため注意が必要！



タンパク質分解酵素であるアクチニジンを含むため、肉料理を食べた後にお勧めです。



クリプトキサンチンが多く含まれるため、ガンや骨粗鬆症予防効果が期待されています。

12月の休診日 毎週日曜日 30日(水) 31日(木)

流行前に感染症予防対策を再確認

「手洗いに始まり、手洗いに終わる」と言われるように、「1 ケア 1 手洗い」の徹底がとても重要になります。これからの季節、コロナウィルスはもちろんのこと、特に注意したいのがインフルエンザ。いずれも予防には手洗いが基本になります。

インフルエンザは合併症が怖い！

インフルエンザは例年 12 月～3 月頃に流行します。

潜伏期間は 1 日～3 日程度で、急激に発症し、38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れます。

なかでも心臓や呼吸器に慢性疾患がある人や、糖尿病、腎臓病、免疫不全のある人は重症化するおそれがあり、気管支炎や肺炎の合併症が起こりやすくなります。肺炎はインフルエンザウィルスによる肺炎よりも、弱った身体に細菌が感染すること(二次感染)による細菌性肺炎の頻度が高く、インフルエンザの死亡原因の 90%以上を占めています。

インフルエンザはどうすれば防げるのか？

インフルエンザの予防には、流行前のワクチン接種が有効です。

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発せられる小さな水滴(飛沫)による感染です。つまり、飛沫を浴びないようにすれば、インフルエンザに感染する機会は大きく減少すると言えます。マスクは予防にも有効ですが、感染拡大を防ぐためには感染者自身がマスクを着用することが最も有効とされています。

インフルエンザワクチンを受けた後の注意

① 予防接種を受けた後 24 時間は副反応の出現に注意し、接種後 30 分以内は特に注意し、医師とすぐ連絡がとれるようにしておきましょう。

② 接種部位は清潔に保ちましょう。当日の入浴は差し支えありませんが、過激な運動、大量の飲酒は控えましょう。

③ 他の予防接種を受ける場合は 6 日以上の間隔をあけて下さい。(他の予防接種と同時に接種する場合は医師と相談して下さい。)



15 分で本格 「栗と鶏肉の煮込み」

ワインとの相性◎

▼作り方▼

- ① 鶏もも肉を半分に切り、塩こしょうをして皮の方からこんがり焼き余分な脂をペーパーなどで取る。
- ② ①に栗とだしを入れ、アルミなどをかぶせて 5 分煮る。
- ③ ②に A を入れ、アルミをのせて 10 分煮る。(醤油は大さじ 1 入れて味見をしてから増やす。
- ④ 最後に山椒を振りかけて出来上がり！

▼材料(2 人分)▼

- 鶏もも肉…1 枚(約 200～300g)
- 栗の甘露煮…100g(A)
- 塩こしょう…少々
- だし汁…150cc
- 粉山椒…少々
- A: 栗の甘露煮→甘露煮の汁…おおさじ 2・赤ワイン…大さじ 2～3
- ・しょうゆ…大さじ 1～2



拡大版！

院長のひとこと



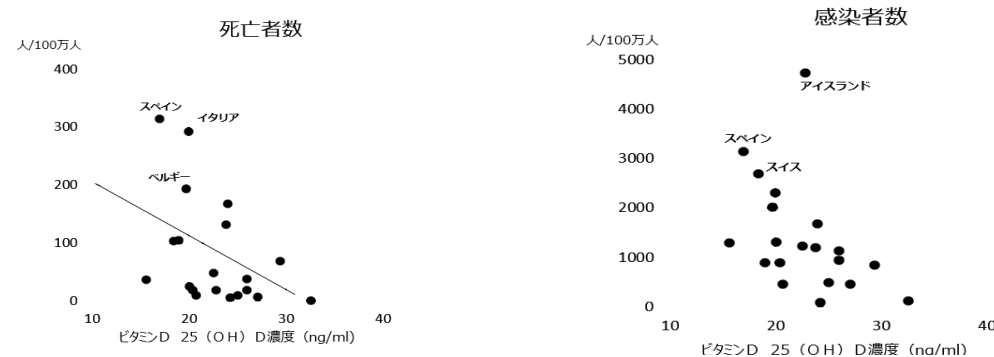
3 月にもビタミン D には“免疫力向上作用や抗アレルギー作用”が重要で、インフルエンザや COVID-19 への効果が期待されることを述べましたが、今回血中ビタミン D 濃度が 30ng/ml 以上の方は新型コロナウイルスにほとんど感染せず、さらに重症化しない旨の論文が発表されました。

その一方、多くの日本人がビタミン D 必要量 30ng/ml に達していないのが実情です。

■血清ビタミン D レベルが高いほど

COVID-19 によって引き起こされる死亡率が低く、COVID-19 によって引き起こされる感染率が少ないことが分かります。

Aging Clinical and Experimental Research (2020) Jul;32(7) P1196 を参考に作成



次ページに続く