



糖尿病ニュース



2021年夏号 第30号 発行 DMグループ

新型コロナウイルスのワクチンについて

新型コロナウイルス感染症が日本国内で確認されてから1年以上が経過しましたが、まだまだ感染状況は落ち着かず、第4波が過去最大の規模で押し寄せている状況です。これまで、治療薬について様々なデータが出てきており、一定の効果を示す薬剤もありますが、これという特効薬はまだありません。

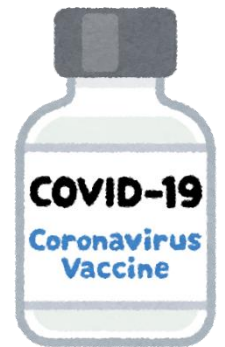
そんな中、コロナウイルスワクチンについては効果が確立されつつあり、最も期待できるコロナ対策となりそうです。

新型コロナワクチンとは？

- mRNA ワクチンであり、研究はされていましたが、ヒトに使用されるのは初めて。
- 生きたウイルスはワクチンの中に入っていない。

効果？

- 2週間後から効果が出ると考えられています。効果の持続期間は不明です。
- 発症するリスクが1/20になると言われています。
- 発症を予防する効果、重症化を予防する効果があります。他者への感染を予防する効果や、感染(無症状を含む)を予防する効果は検証中です。



接種対象者にある基礎疾患とは？

- (1) **1.慢性の呼吸器の病気 2.慢性の心臓病(高血圧を含む。) 3.慢性の腎臓病 4.慢性の肝臓病(肝硬変等) 5.インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病 6.血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く。) 7.免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む。) 8.ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている 9.免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患 10.神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害等) 11.染色体異常 12.重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害が重複した状態) 13.睡眠時無呼吸症候群 14.重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、又は自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合)**

- (2) **基準(BMI 30 以上)を満たす肥満の方**

接種間隔は？

- **21日間あけて2回接種**します。

副反応とは

- **接種部位のはれ、痛み、赤み(70-80%)**
- **発熱(5-15%)、倦怠感、頭痛(50%)**など
- **アナフィラキシーはファイザー社で100万人あたり4.7人(20万人に1人)**



そろそろ高齢者や基礎疾患のある方への優先接種も始まります。ワクチン接種について不安がある方は是非主治医とも相談してください。

医師 大池 実衣子

進行がんが増えてい ます！健診を受けま しょう！！

コロナ渦で健診受診に二の足を踏んだ結果、がんの発見が遅れ治療が困難にな

のぞと診療所 医事課
福

項目	対象者(該当年度末現在) 令和3年度から対象年齢の考え方は 当該年度末現在の年齢となっています。 (受診日現在の年齢ではありませんのでご注意ください。)	受診者 負担金	帳票 改訂日	帳票 取寄先	
胃がん検診	胃部エックス線検査	50歳以上 ※ただし、令和5年度末までは激変緩和 措置として40歳代の受診も認める	500円	令和3年4月	地区医師会
	胃内視鏡検査	50歳以上	1500円	令和3年4月	健康づくり課 (6208-9943)
大腸がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上	300円	令和3年4月	地区医師会
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上	無料	令和3年4月	地区医師会
	喀痰細胞診検査	50歳以上で◇喫煙指数が600以上の者 ◇喫煙指数…1日の喫煙本数×喫煙年 数	400円		
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	400円	令和3年4月	府医師会保 健医療セン ター (6768-1325)	
乳がん検診	視触診 超音波検査	30~39歳の女性 ※(マンモグラフィ適応外の者はこの限り ではない)	1000円	令和3年4月	地区医師会
	(視触診) マンモグラフィ	40歳以上の女性	1500円 (視触診で 要精検と なった場合 500円)	令和3年4月	大阪市読影 センター (4396-6050)
前立腺がん検診 ※令和3年7月から検診開始	50,55,60,65,70歳の男性	1000円	新規	地区医師会	
大阪市健康診査 (生活保護受給者等の健診)	40歳以上 ※大阪市発行の受診券・個人票を持参 した者に限る	無料	平成31年4月	受診希望者 に大阪市か ら送付	

夏バテ防止 夏野菜のソーメン

レシピ(2人前)

豚ミンチ 80g 醤油 8cc
みりん 10 cc おろしショウガ少々
オクラ2本 トマト1個
茄子1本 大葉1枚
塩コンブ少々 ごま油少々
そうめん2束 素麺つゆ(市販品適量)



そうめんや冷たいものばかりに偏りやすくなる季節ですね。そうめんを活用した夏バテ予防の一品を紹介します。**豚肉にはビタミンB1群を豊富に含みます。炭水化物の多いそうめんと豚肉は相性抜群です。夏野菜には、老化防止に役立つ栄養**

素も豊富に含まれます。いろいろな食材をバランスよく食べて暑い夏を乗り切りましょう。そうめんやうどんなどの麺類は糖質を多く含みます。野菜やお肉などと一緒に食べることで血糖値の急上昇の予防になります。でも食べすぎは禁物です。

○作り方

少量の油で豚肉を炒めてショウガ・醤油・みりんで味付け冷ます。茄子2cm角に切り素揚げし冷ます。オクラは茹でて冷まして輪切りにする。大葉は細かく刻む。トマト1cm角に切る。冷ましたミンチ肉と切った野菜、塩コンブ、ごま油をすべて混ぜ合わせる。

ソーメンを茹でて器に盛り麺つゆを入れて混ぜ合わせた具を上に乗せて完成です。

およそ245kcal

西淀病院 食養科 大西 哲也