

# おもいやり

vol. 23

令和4年



## 目次 contents

- P2-3 ● コロナ最前線  
新型コロナウイルス感染症担当医師に聞く
- 人間ドック・健康診断を受けませんか？
- P4 ● 栄養室通信

栄養室通信

## 嗜好品に含まれる糖質ってどれくらい?!～飲み物編～



暖かくなってくると冷たい飲み物を飲む機会が増えますね。みなさんは、喉が渇いたとき何を飲まれますか？手軽に買えるジュースなどの清涼飲料水は甘くて飲みやすいですが、驚くほどの糖分が入っています。日常的に飲んでいると、肥満ばかりではなく糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を発病する原因にもなります。飲み物に含まれる糖質量を知り、清涼飲料水の飲みすぎには気をつけましょう。

### 1. 清涼飲料水に含まれる糖質量を知るには？



栄養成分表示をチェック！

栄養成分表示(100ml)あたり	
エネルギー……49kcal	炭水化物………12.0g
蛋白質………0g	ナトリウム…0~20mg
脂質………0g	



毎日ジュース飲んでたけど、飲みすぎは良くないだね…



一日の砂糖目安量は成人では20g、60歳以上の人や糖質制限が必要な人は10gだったよね

炭水化物の量をご覧ください！ 炭水化物1g≒糖質1gの量

### 2. 飲み物に含まれる糖質量を知ろう！

コーラ	スポーツドリンク	ココア	日本酒	ビール	お茶
1本 350ml	1本 500ml	1杯 200ml	1合 180ml	1缶 350ml	1本 500ml
糖質 42.0g	糖質 26.8g	糖質 20.7g	糖質 8.0g	糖質 11.0g	糖質 1.0g
エネルギー 172kcal	エネルギー 110kcal	エネルギー 200kcal	エネルギー 196kcal	エネルギー 154kcal	エネルギー 0kcal

### 豆知識

ブドウ糖果糖液糖、果糖ぶどう糖液糖と表示されている「異性化糖」。最近の研究で、砂糖よりも血糖値が上がりやすく、また満足感が得られないためどんどん摂取してしまい、余分な糖は脂肪になって溜まり肥満の原因に繋がると言われています。摂りすぎには注意しましょう。



### 編集後記

今回は、当センターの新型コロナウイルス感染症に最前線で携わっている担当医にお話を伺いました。3ページのグラフでも見て取れるように、今年に入り市中感染で感染者の数が増えています。基本的な感染予防、3密を避ける、手洗いうがい、マスク着用を忘れないようにと改めて感じます。また、人間ドックなどの健康診断も大切です。健康に過ごすために、ぜひご検討ください。(K・H)

加賀市医療センター

広報委員会

facebook

いいね!

〒922-8522 石川県加賀市作見町リ36番地  
TEL 0761-72-1188(代) FAX 0761-76-5263(代)  
E-mail kikakukeiei@city.kaga.lg.jp

令和4年3月18日発行

### 基本理念

#### 「おもいやり」

私たちは、市民とともに、市民中心の医療を提供し、市民の健康を守ります

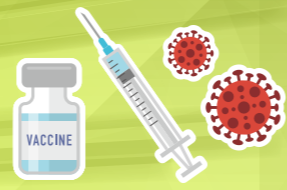


### 基本方針

1. 信頼される最適な医療を提供します
1. 救急搬送はことわらず受け入れます
1. 将来を担う優れた医療人を育成します
1. 地域に根付いた医療を実践します

# コロナ最前線

## 新型コロナ感染症 担当医師に聞く



今年に入って他の地域同様、加賀市でも新型コロナウイルスのオミクロン株による感染者数がかつてない勢いで増加しています。今回は新型コロナウイルスの最初の流行より最前線で診療に携わってきた当院総合診療科の近澤博夫医師と呼吸器内科の吉田匠生医師にお話を伺いました。

お二人は、この感染症の初期の流行時より診療に携わっていらっしゃいますが、今回新型コロナウイルス感染症の第6波、今までの波と違う点をお聞かせいただけますか？

近澤医師 兎にも角にも、感染力が強いです。ワクチン2回接種していても、感染してしまうことが多いようです。

吉田医師 小児の感染を入り口とした、家族内感染が非常に多くなったと感じます。

加賀市の感染者数をグラフにしてみました。特に今年の1月より感染者数はうなぎのぼりです。すでに新型コロナウイルス感染症は市中感染症であると思っておりますよいでしょうか？

近澤医師 おっしゃるとおり、市中感染と考えてよいと思います。

吉田医師 これまでの新型コロナウイルス感染症と同様に、市中感染症であると思います。

今回の第6波の中心はオミクロン株であると思われませんが、今までの新型コロナウイルスとの症状による違いを教えてくださいいただけますか？

近澤医師 今までの新型コロナで目立った、味覚・嗅覚障害は少ないように思われます。それに対して、喉の痛みや鼻水など風邪のような症状が目立ちます。

吉田医師 小児にも感染しやすくなった点、症状として咽頭痛が多くなった点、接触から発症までの潜伏期間が3日程度と短くなっている点などが挙げられます。

いろんな治療薬が開発され、最初のアビガン錠(ファビピラビル)しかなかった時期より、注射薬なども増えて、治療の幅も広がりました。ラゲブリオカプセル(モルヌピラビル)などの新薬も使えるようになりましたが、入院期間も含めて改善までの治療期間に変化を感じますか？

近澤医師 軽症の方は症状改善までに特に変わりないと思われませんが、肺炎を伴って酸素が取り込みにくくなっている場合、抗ウイルス薬や、抗体治療薬にて治療することでかなり改善効果を認めています。

吉田医師 入院においては、注射薬であるレムデシビルを頻用しています。レムデシビルにより、改善期間の差は不明ですが、重症化率は低下しているように感じます。ラゲブリオについては外来での処方主であり、その効果判定ができていないのが現状ですが、ラゲブリオを処方した方(そもそも軽症者ですが)の重症化や入院はほとんど無いかと思います。



▲近澤医師



▲吉田医師

3回目のワクチン接種を済ませた方もいらっしゃいますが、今回の流行に関して3回目のワクチン接種は有効だと思われませんか？ また、いろいろな理由でワクチン接種を拒否される方をどう思われますか？

近澤医師 ワクチンは有効です。ワクチンでも完全に感染予防できるわけではありません。しかし、重症化予防に関しては間違いないと思います。身体的な理由でワクチン接種できない方においては、より厳重な感染予防が必要でしょう。感染した場合、重症化するリスクも高いと考えていて間違いないでしょう。

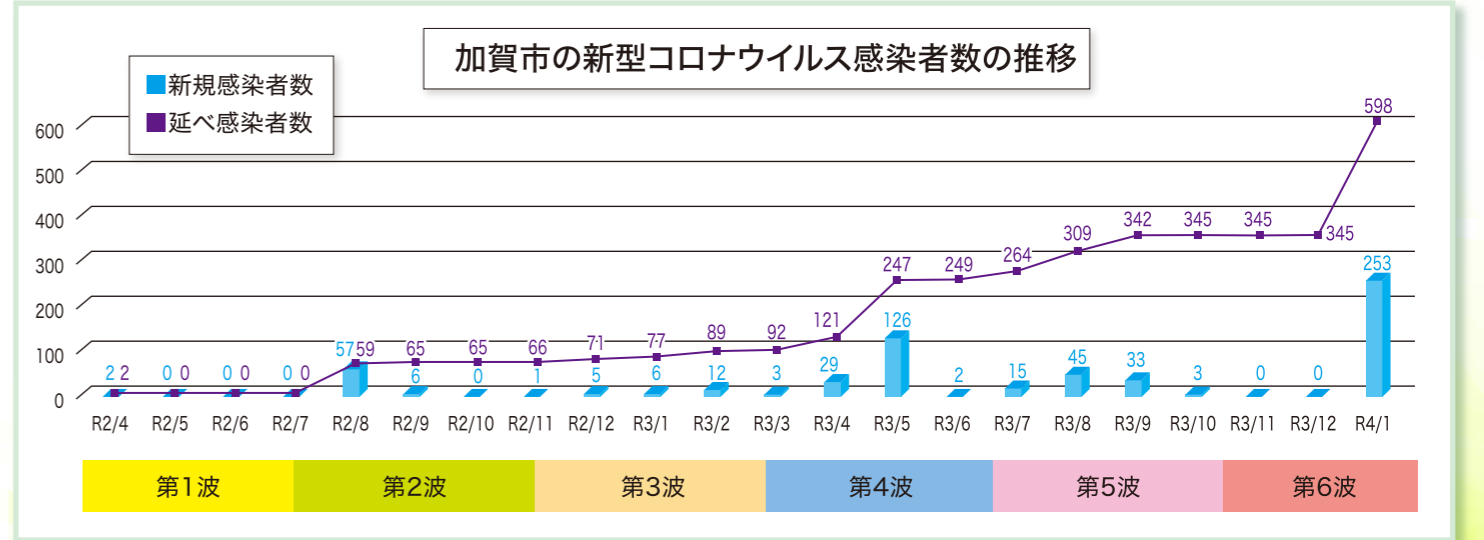
吉田医師 多くの職員の方々が3回目ワクチンの接種を完了されたためか、幸い院内クラスターは発生していません。ワクチン未接種の新型コロナウイルス感染症患者を少なからず診察していますが、比較的若年者でも症状が重篤な印象があります。オミクロン株においても発症予防効果や入院予防効果が示されており、ワクチン接種をぜひおすすめします。

今は日常においても、感染防御のため多人数での飲食は避ける、移動制限などの規制があり、自由は少ないですし、コミュニケーションの場も少なくなっていますが、世界が新型コロナウイルス流行以前に戻ることは可能であると思われますか？

近澤医師 世界が新型コロナウイルス流行以前に戻ることはありません。しかし、少なくとも今の異常な状態のままということは無いと思われません。通常行える感染対策、ワクチン・治療薬も含め、日常生活の中に溶け込んでいくことになると思います。感染を制御しながら、普通に暮らしていける社会を目指すということでしょう。

吉田医師 流行以前と全く同じとはならず、新型コロナウイルス感染症の対策をしつつの生活になると思います。

お忙しい中、ありがとうございました。感染終息の道はまだ遠いと思われませんが、引き続き地域住民の感染症診療をよろしくお祈りいたします。



## 人間ドック・健康診断を受けませんか？

皆さんは定期的に人間ドックや健康診断を受けていますか？ 病気は自覚症状があらわれないことがほとんどです。

特にがんや生活習慣病は、早期発見をすることで早く治る確率が高くなります。そのためにも、年に1回の健康チェックをお勧めします。

今回は人間ドック・脳ドックをご紹介します。

コース種別	金額(税込)	実施曜日	備考
人間ドック(女性)	46,420円	月～金曜日	半日コース
人間ドック(男性)	34,210円		
人間ドック(呼吸器)	44,660円		
人間ドック(循環器)	34,980円		
通院ドック(女性)	66,220円	火～水曜日	自宅から通院
通院ドック(男性)	53,900円	木～金曜日	2日コース
脳ドック	55,000円	火曜日 金曜日	1日コース

※3月末までの金額(税込)です。4月から一部変更となる場合がございますので、詳しくは健診センターまでお問い合わせください。



### お申し込み方法

人間ドック・脳ドックを受診いただく場合は、電話での予約が必要です。

**健診センター直通電話 (0761)76-5271**

予約受付時間 13:00～16:30(月～金)

※その他の時間は対応できない場合がございます。ご了承ください。

加賀市医療センター健診センター(22番) TEL.0761-72-1188(代表) 内線2100(健診センター)

## 加賀市の国民健康保険及び後期高齢者医療保険をお持ちの方は助成制度があります。

### ◎申請場所

健診日まで10日以上ある方

- 山中温泉支所 ●郵便局(山代、桔梗が丘、橋立、片山津、動橋)
- 市役所1階市民窓口(9～11番)
- 加賀市行政サービスセンター(アビオシティ加賀内1階)

健診日まで10日未満の方

- 市役所1階市民窓口(9～11番)のみとなります。

### ◎申請手続きに必要な物

- 保険証 ●認印 ●特定健康診査のご案内(健診受診券)
- 後期高齢者健診のご案内(健診受診券)

申請手続き後、市役所より「加賀市人間ドック受検票」が、ご自宅に届きます。健診当日は、必ず「受検票」を健診センターへご持参ください。

▶加賀市人間ドック受検票見本

加賀市人間ドック 受検票

令和 年 月 日

加賀市医療センター (宛)

加賀市長

上記の書は、加賀市人間ドック助成事業実施要綱の規定に基づく受検者であることを証明し、人間ドックを依頼します。

交付番号	交付年月日	交付場所	交付者
受検者	氏名	性別	生年月日
住所	加賀市医療センター		
受診種別	人間ドック		
受診予定日	令和 年 月 日		
受診日	令和 年 月 日		

＜注意＞ 受検当日持参するもの  
 ① 人間ドック受検票(この書) ② 保険証  
 ③ 受検者負担金 ④ その他(人間ドック診断費、検査など)