

# オミクロン株との闘い 正しく恐れるとは

## TOPICS



コロナ禍で迎えた2回目の新年でしたが、年末からオミクロン株の猛威で第6波に突入し、あっという間に1か月が過ぎました。オミクロン株の特徴や正体は少しずつ明らかになり、インフルエンザに極めて近い症状で、鼻腔、咽喉頭など上気道が主な増殖部位で、下気道が中心だったデルタ株に比べ肺炎併発率が低く、重症化しにくいとのエビデンスデータが多く出ています。

だから安心というわけではなく、個々の免疫力や暴露したウィルス量などに病状が左右されるようです。問題は感染力の強さです。デルタ株の数倍強いということは、隣のテーブルの距離や短時間でも同一空間に居ると暴露するリスクがあることとなります。潜伏期が3日前後と短いため、感染者の増大速度も速く、それだけ濃厚接触者も爆増することとなります。デルタ株の時のように入院困難続出という事態が避けられても、感染陽性者と濃厚接触者が多くなると、業務に従事できない方が多くなり、社会経済活動の機能が維持できなくなるという別の問題が生じています。

ですので、私どもはオミクロン株の特徴に合わせた闘い方が必要になります。感染を防御するのに必要な抗体量と、入院・重症化を防ぐのに必要な抗体量のレベルは異なります。ワクチンを2回接種（3回接種）していても、このオミクロン株の感染を完全に防ぐのは難しいと考え、ワクチン接種は入院するような重症化を防ぐ意味で重要と考えて頂きたいと思います。この観点から、感染を防ぐ方法は今までと変わらず、現在の感染対策（密やマスクなし会食を避け、換気を十分に）を徹底することとされています。

日本人はゼロコロナ方針でない不安な方が多いですが、今後また新しい変異株が出て、オミクロン株と入れ替わりすると予測されます。メルク社以外の複数の経口治療薬が今後市場に出て、ワクチン接種が完了すれば、感染はしても重症化リスクは減りますので、ウィズコロナ時代の考えとして過度に恐れず、正しく恐れる姿勢が重要です。2月1日より厚木市高齢者のワクチン3回目接種が当院でも始まりますので、早い収束に向かってそれまでは当院も感染対策を徹底していきたいです。院長 河野 昌史

## サルコペニアについて

『人生100年時代』といわれる昨今ではありますが、ある海外の研究では2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳より長く生きると推計されており、またWHOが発表した2021年版の世界保健統計（World Health Statistics）によると、日本は健康寿命が世界一（74.1歳）の長寿社会を迎えています。そのような社会の到来のなかで、「今後は家族や友人関係、知識、健康といった『見えない資産』がますます重要となる」と提唱する識者もいます。

『見えない資産』の「健康」として、整形外科の領域においては「骨の健康」としての骨粗鬆症の予防が最新の知見をもとに発展していることは、皆さんご存知のことと思われそうですが、近年になり「筋肉の健康」についても注目が集まるようになってきております。

そのひとつとして「サルコペニア」という概念が、1989年にアメリカの栄養学者であるローゼンバーグによって提唱されました。サルコペニアは『進行性および全身性の骨格筋肉量および骨格筋力の低下を特徴とする症候群』と定義され、その意味するところは『年齢とともに筋量と筋力と身体機能が低下すること』であり、その予防には適切な運動と栄養摂取が必要であると考えられています。

サルコペニアの診断には握力と歩行速度の測定が必要で、握力は男性で26kg未満、女性で18kg未満、歩行速度は男女とも秒速0.8m以下が診断基準であり、どちらか一方でも当てはまるとサルコペニアの可能性がります。1回20分程度のウォーキングを週3回行うことでサルコペニアの予防となりますので、無理なく運動を継続し「筋肉の健康」を保ちましょう。整形外科 中 正剛

## 足底板療法について

当院のリハビリテーション科は、医師の指示のもと、患者さん1人1人の症状・病気に合わせ、治療を実施しています。今回、当院リハビリテーション科で実施している足底板療法について紹介致します。

みなさん、「足底板」「インソール」という言葉は聞いたことがありますか？靴の中敷きに凹凸をつけることで、体の土台となる足の形や使い方に変化を与えるものです。足の形や使い方が変化すると、姿勢や動作も変化します。このような変化により、足や膝、股関節等のストレスを減少させ、痛みを軽減させたり、効率的な動作を行うことができたりします。またこの治療の利点として、筋力トレーニングやストレッチと異なり、足底板が挿入されている靴を履くことで、努力せず、無意識下で姿勢や動作をコントロールすることができます。

足底板療法の実施には、医師による足底板が必要な状態であるかの診断と指示が必要となります。足・膝の痛みや動作のしづらさがある方は、まずは医師に相談をしてみてください。

リハビリテーション科 杉山 恵子



とうめい厚木クリニック

〒243-0034厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>

予約・お問合せ電話番号

☎ 046-229-1950

