

ホームドクター

614

令和5年新型コロナ感染症対策とその後

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症(以下「COVID-19」という)の変異株であるオミクロンBA.1によって1月より第6波、そして急激な感染拡大を起こしたオミクロンBA.4/5によって7月より第7波が出現いたしました。その後重症化率が減少したため、9月より政府は、日本経済の再生に向けWITHコロナに舵を切り、入国制限撤廃をはじめいろいろな規制の撤廃・緩和をしました。

保健所によるCOVID-19の全数把握を取りやめ、ハイリスクの人たちのみ医療機関より



越谷市医師会
会長
原 直

報告し、それ以外は自分で陽性者登録をすることになりました。

昨年11月より第8波も到来しております。一昨年のデルタ株とは違い重症化は少ないものの、免疫を逃れ感染力は強くなりました。そしてさらに免疫をすり抜けやすいオミクロンBQ.1.1も出現しました。

しかしオミクロンBA.4/5ワクチン接種により、発症予防効果と重症化抑制効果は期待できます。未接種の方は、ぜひオミクロンBA.4/5ワクチンを接種してください。

これからも変異株の出現は予想されます

が、今後のCOVID-19対策は「インフルエンザ」と同じ対応に移行していくと考えられます。

コロナ禍で外出を控え巣ごもり時間が増え、足腰が弱くなったりストレスを感じたりした方も多いと思います。また、持病があるにもかかわらず医療機関に通院しなくなった方もいると考えられます。可能な限り元の生活に戻していきましょう。

COVID-19への医療対応のため、日常医療では、救急対応や外科手術にも大きな影響が出ました。今後は、COVID-19の感染対策を取りつつ、日常医療を取り戻していくことが重要な課題であると考えられます。

今年もある程度の感染症対策は、必要です。COVID-19が落ち着くまで、越谷市医師会としては「適切にそして迅速に」対処してまいります。

講座・教室

コバトン痛み予防教室～腰の痛み編～

- ▶日時：1月26日(木)、10:00～11:30
- ▶対象：市内在住で、医師による運動制限のない方10人
- ▶持ち物：運動のできる服装、飲み物、バスタオル、筆記用具
- ▶申込み：1月6日(金)から電話で申し込み

おいしいランチで健康づくり！「バランス料理教室」

- ▶日時：2月22日(水)、10:00～13:00
- ▶会場・対象：▷保健センター…12人 ▷千間台記念会館・南越谷地区センター…8人。対象はいずれも市内在住の方
- ▶材料費：500円
- ▶持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、上履き
- ▶申込み：1月11日(水)から電話で申し込み

8人に1人が腎臓病!? 腎臓病予防セミナー

- ▶日時：2月16日(木)、14:30～16:30
- ▶会場：保健センター2階多目的会議室
- ▶対象：市内在住の方30人
- ▶持ち物：健康診査の結果(お持ちの方)、筆記用具
- ▶申込み：1月12日(木)から電子申請または電話で申し込み

お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～(全4回)



- ▶日時：2月2日(木)・9日(木)・16日(木)・3月23日(木)(フォローアップ講座)、9:30～11:30
- ▶会場：北部市民会館第3会議室(2月9日のみ第1・2会議室)
- ▶対象：市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人

- ▶持ち物：筆記用具、運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル

- ▶申込み：1月10日(火)から電話または直接下記へ

〒303-8563 間地域包括ケア課(第二庁舎1階) ☎963-9163

乳がんセミナー～備えあれば憂いなし～

- ▶日時：2月14日(火)、10:00～11:30
- ▶会場：中央市民会館5階第4～6会議室
- ▶対象：市内在住の方60人
- ▶持ち物：筆記用具
- ▶申込み：1月10日(火)から電子申請または電話で申し込み



コバトンポイントを集めてグッズをもらおう！ ハッポちゃん体操公開練習

- ▶日時：1月18日(水)、10:00～11:00
- ▶会場：荻島地区センター
- ▶持ち物：飲み物
- ▶申込み：1月17日(火)までに電子申請または電話で申し込み



糖尿病予防のバランス食教室～講話編～

- ▶日時：2月24日(金)、10:00～11:30
- ▶対象：市内在住の方10人
- ▶持ち物：筆記用具、電卓
- ▶申込み：1月11日(水)から電話で申し込み

ラク楽！ 男の料理教室「卵料理～オムレツに挑戦～」

- ▶日時：2月10日(金)、10:00～13:00
- ▶対象：市内在住の方12人
- ▶材料費：500円
- ▶持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、上履き、手拭き用タオル
- ▶申込み：1月11日(水)から電話で申し込み



健康情報コラム

眠りについて

皆様、こんにちは。良い睡眠は取得できていますでしょうか。私は大学で睡眠を研究しております。

朝、布団から出るのが辛い時期になりました。2022年の流行語大賞10位以内に「ストレス緩和」「睡眠の質向上」の効果がある乳酸菌飲料(乳酸菌シロタ株)が入りました。今でも売り切れが続ぎ、購入できないことから、睡眠に不安を持つ方は多いのかもしれないね。近年は睡眠への関心も向上し、個人の体型に合わせたオリジナル枕を作られる方も多くなっているように思います。マットレスも寝返りしやすいものや、背中・腰・足など接触する部位によって固さを調整できたりと進歩してきています。

年末になって、睡眠に関する大きな発見が飛び込んできました。睡眠の量や深さは、脳の別の部位で制御されていることを、日本の研究チームが世界で初めて明らかにしたというものです。研究結果は、筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構の柳沢正史機構長と東邦大学の船戸弘正教授らの研究グループが科学雑誌「ネイチャー」に発表しました。研究チームはマウスを使って、睡眠のメカニズムについて詳細に解明を進め、あるタンパク質の連鎖反応がリン酸という物質と結びついて睡眠が促されることを発見しました。さらに、睡眠の量は脳の視床下部という部分が、睡眠の深さは大脳皮質がそれぞれ別々に制御していることも明らかにしました。機構長は、「寝ないでいると眠くなるというのは当たり前だと言われるかもしれないが、そのメカニズムは全く分かっていない。そこに至る第一歩だと思っている」とニュース(NHK NEWS WEBより)で報じられていました。研究が進み、睡眠障害で苦しむ方が1人でも減るよう願っています。

埼玉県立大学作業療法学科
くぼた とみお
教授 久保田 富夫