

# あざみ通信

〒393-0047  
 長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6  
 TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550  
 E-mail. mail@azami-clinic.jp  
 あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 コロナウイルス変異株
- ▶スタッフコラム サバ缶とアボガドのグラタン

- ▶胃と腸の話 コロナウイルスは便からも検出?!
- ▶食べ物よもやま話 バター品薄 生乳過剰①

春の訪れを告げる福寿草の花。福寿草は旧暦のお正月（現在の2月）に咲くことから、“福告げ草”と呼ばれ、幸福と長寿を呼ぶめでたい花として愛されてきました。長野県内の福寿草の見ごろは3月上旬からと言われてい  
 ます。今年も鮮やかな黄色の花を楽しみましょう。



## 生き延びるために変異を繰り返すウイルス

新型コロナウイルスが発見されて早いもので2年。昨秋以降は全国的に感染者が減り、平穏な生活が戻りつつありましたが、今年に入り再び感染者が急増してきました。昨年のデルタ株に続き今度はオミクロン株。ウイルスとの戦いはまだまだ続きそうです。

ウイルスは生物の細胞内に侵入し、自分の遺伝情報のコピーを作ることで増殖していきます。これを繰り返すうちにミスが起こり、一部の遺伝情報が置き換わること“突然変異”と言い、突然変異したウイルスの子孫を“変異株”と言います。ウイルスには生き延びるために突然変異を繰り返すという特徴がありますが、大半の変異はウイルスの特性に影響を及ぼしません。しかし一部の変異株では感染や重症化がしやすくなったり、ワクチンや治療効果に影響が出る場合があります。突然変異しやすいウイルスとしてよく知られているのはインフルエンザで、多様な突然変異で毎年違うインフルエンザウイルスが流行するため、その年の流行にあったワクチンを接種する必要があります。

人類は紀元前から様々な感染症と戦い、パンデミック（世界的大流行）は社会を崩壊させるほど大きな影響を及ぼしてきました。19世紀後半になり感染症の原因や治療方法についての解明が進みましたが、人間がワクチンや治療薬を開発してもウイルスは次々に変異株を作り対抗してきます。人間とウイルスのいたちごっこはまだ続きそうです。



## オミクロン変異株とは？

国立感染症研究所は“感染性や伝播性、治療・ワクチンの効果に懸念が示される変異株（VOC）”については監視体制を強化しています。変異株は以前、見つかった国や地域の名前で呼ばれていましたが、差別や偏見につながる懸念から現在はギリシャ文字に呼び方を変えています。懸念が示される変異株にはベータ株、ガンマ株、デルタ株、オミクロン株などありますが、それぞれの変異株に特徴があるので情報収集し対策を立てることが大切です。現在流行しているオミクロン株には下記のような特徴がありません。

### オミクロン株の特徴

- ・感染力が強い
- ・通常株より潜伏期間が短い  
 （従来株が5日なのに対しオミクロン株は3日）
- ・若年での発症が多い
- ・デルタ株に加えて味覚・嗅覚障害の症状は少ない
- ・風邪症状が中心（発熱・咳・倦怠感・咽頭痛など）
- ・重症化するまでの期間が短い



## PCR検査vs抗原検査

現在薬局などでも新型コロナウイルスの検査ができますが検査キット不足などの問題点も見られるようになってきました。新型コロナウイルスには主に下の3つの検査があります。検査の際は検査の特徴を理解した上で受けるようにしましょう。

	PCR検査	抗原検査	抗体検査
目的	現在感染しているかどうか		過去に感染したか
検体	鼻や喉の奥の粘液や唾液		血液
対象	遺伝子（RNA）	ウイルスの一部	血中のタンパク（抗体）
特徴	精度が高い	PCRより精度が低い	現在感染しているかどうかの判定には向かない
所要時間	数時間～翌日	15～30分	約30分（検査キットにより異なる）

**PCR検査**・・・鼻の粘膜や唾液から採取したウイルスの遺伝子（核酸）を増やし、検出できるようにする核酸検出検査の一つ。感度は70%程度と言われており、検体採取した場所にウイルスが存在しなかった場合は感染していても陰性になる場合がある。

**抗原検査**・・・検査したいウイルスの抗体を用いてウイルスが持つ特有のたんぱく質を検出する検査。特別な検査機器を必要とせず短時間で結果が出る反面、PCRに比べ検出率が低いというデメリットもある。インフルエンザの迅速診断検査などにも用いられる技法。

**抗体検査**・・・ウイルスに感染すると形成されるたんぱく質（抗体）が血液中に存在するか調べることで過去に感染したかを調べる検査。抗体が形成されるまでには時間がかかるので、現在そのウイルスに感染しているかを調べる目的に



## 市販の検査キットを使う場合の注意

国は昨年から医療用の簡易な抗原検査キットについて薬局での販売を解禁しました。解禁したのは“体外診断用医薬品”で、購入する際には薬剤師から使い方などについての説明を受ける必要があります。検査キットで陽性と出た場合は、すみやかに保健所に連絡し今後の対応についての指示を仰いで下さい（そのまま医療機関を受診しないで下さい）。一方、未承認の検査キットも数多く出回っており、一部には検査精度を誇張した粗悪品も含まれています。これは国の定める臨床試験で性能が認められたものではないので精度が著しく劣る場合があります。注意が必要です。



胃と腸の話

コロナウイルスは便からも検出?!

中国武漢でコロナが出現してから早くも2年が過ぎました。今まさに第6波の真っ盛りといったところ。患者数は毎日数万人を記録していますが、どうもウイルス自体の病原性は風邪に近づいている印象もあり、もしかしたらこのウイルスとの戦いも半ばくらいには来ているのかなという感もあります。

未知のウイルスの出現した頃の何とも言えない恐怖感は、様々な知見の積み重ねから、きちんと対策を取っている限りはあまり怖いことはないと考える人も多いのではないのでしょうか。

しかし、しっかり感染対策を取っていても、感染の可能性のある行動や接触が全くないにもかかわらず感染が起きてしまう例も今だに多々あるのも事実です。

そんな中で、便からの感染があるのではとの報告があります。確かに咳や咽頭痛、呼吸苦などの風邪症状のみならず、下痢などの胃腸症状を呈するコロナ患者も多く見受けられます。また、下水道の水のPCRを行えば、その地域の患者さんのPCR検査をしなくても感染状況を把握できるとの報告もあります。また、感染者は咳などから排泄される痰より、大便からより長期間ウイルスが排泄されていると言われています。

と言っても特に感染対策の変更は必要はありません。やはり手洗い、手指の消毒が大事で、これらで便からの感染は十分防げるものと思われれます。



野鳥の写真展 開催中

現在待合室で下諏訪町の阿部正則氏による野鳥の写真が展示されています。可愛らしい野鳥の数々をお楽しみ下さい。患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。



スタッフコラム サバ缶とアボガドのグラタン 医療事務 渡辺千織

【材料(2人分)】

サバ缶	1缶
アボガド	1個
ゆで卵	1個
茹でブロッコリー	適量
マヨネーズ	適量
カレー粉	適量
ピザ用チーズ	適量
パセリ	お好みで

【作り方】

- ①アボガド・ゆで卵を切る。
- ②汁を切ったサバ缶をマヨネーズとカレー粉で和える。
- ③アボガド・サバ・ブロッコリー・ゆで卵を耐熱皿に並べ、ピザ用チーズをかけトースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ④パセリをふって出来上がり。

認知症のこと

一人で悩まないで!

“家族のつどい”

4月6日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか?お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



食べものよもやま話

3月 バター品薄 生乳余剰①

数年前バターが品薄になり手に入りにくかった事がありました。最近「原料不足の為入荷が不安定になっている」とお詫びの言葉が添えられているものの手に入らないような事はなくなりました。一方昨年末には生乳(牛から搾ったままの乳)が大量廃棄される可能性がある事を受け、岸田首相が「牛乳を1杯多く飲んで。料理に乳製品を活用して。」と牛乳の消費拡大を呼びかけていました。バターは品薄な事があるのに原料の生乳は余っている、これはどういう事が疑問に思い調べてみました。

数年前のバター不足の頃、生乳生産量は少なめでしたが、酪農乳業関係者が乳牛を増やしたりや生産性向上などに取り組んだ結果、増産されるようになりました。乳牛は暑さに弱く7~10月は生乳生産量が少なくなりますが、昨年の夏は涼しかった為、生産量が減少しなかった事に加え、新型コロナ拡大の影響で業務用のバターや脱脂粉乳の需要が落ち込み在庫が過去最高になり加工品に回しきれない事、更

に年末年始で学校給食がなくなり牛乳の消費量が大きく落ち込む事から生乳を大量廃棄する可能性があるという事でした。今年に入り首相の呼びかけが功を奏したのか、大量廃棄は回避できたと発表され、胸をなでおろしたところです。

生乳が余るなら生産量を減らせば良いのでは?業務用バターの在庫が多いなら、家庭用に回せば良いのでは?と考えますが、諸事情で簡単にはいかないようです。これについては来月触れることにします。今月は春休みが始まり、牛乳の約1割を消費するという学校給食が無くなるので、また生乳が余る可能性があるようです。栄養面からも毎日適量の乳製品の摂取をお勧めします。

管理栄養士 笠原由美

