



# 糖尿病友の会 「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内  
三ツ矢会事務局

第22号  
発行日:令和2年12月10日

## ワクチンってなに？

寒くなってまいりました。皆さんインフルエンザのワクチンは打たれましたか？  
今年にはコロナの影響もあり、話題になっているワクチンについてお話ししたいと思います。  
ワクチンの代表的なものとして『生ワクチン』、『不活化ワクチン』、『トキソイド』  
があります。まあ、何個か種類があると思っていただいたらOKです。

### 生ワクチン

病原体（病気の原因）は生きているが、病原体のウイルスや細菌が持っている病原性（病気になりやすさ）を弱めたものです。これを打つと、その病気に自然にかかった状態とほぼ同じ免疫力がつきます。病原性を弱くしたウイルスや細菌が身体の中で徐々に増えるので、接種後1～3週間に自然にかかったのと同じような軽い症状が出る場合があります。

代表ワクチン：麻疹風疹混合、麻疹（はしか）、風疹、水痘（みずぼうそう）、BCG（結核）、ムンプス（おやふく）など

### 不活化ワクチン

病原性を無くした細菌やウイルスの一部を使います。

生ワクチンに比べて免疫力がつきにくいので、何回かに分けて接種します。

代表ワクチン：日本脳炎、インフルエンザ、A型肝炎、B型肝炎、肺炎球菌  
DPT-IPV 四種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ）  
DT二種混合（ジフテリア・破傷風）、不活化ポリオなど

### トキソイド

細菌の産生する毒素（トキシン）を取り出し、免疫を作る能力は持っているが毒性は無効化したものです。不活化ワクチンとして分類されることもあります。

代表ワクチン：ジフテリア、破傷風のワクチン



ところで何種類かワクチンを打つ時は、どうすれば良いのでしょうか？

2020年9月までは、ワクチンの間隔は約1か月、空けるように言われていました。

しかし、最近ではワクチンとワクチン間隔に関する規定はありません。

ただ、ワクチン接種後に発熱や注射部位の腫れ、体調不良を起こすことがありますので、必ず体調不良が無いことを確認してから次のワクチンを打ちましょう。

心配であれば、主治医に相談しましょう。

さて、コロナワクチンですが・・・。

有効性に関する暫定的な結果が発表された「ファイザー」と「モデルナ」のワクチンは、従来型ワクチンとは異なり、いずれも「**mRNA**」という成分が入っています。

このmRNAは傷みやすいため、輸送や保管に低温管理が重要になります。

適切な温度管理ができないと、接種しても効果が失われるおそれがあるということです。

アメリカのCDC（疾病対策センター）の会議などで示されたデータによりますと

「ファイザー」のワクチンは、 $-60\sim-80^{\circ}\text{C}$ であれば、最大半年間保存が可能。

$-2\sim 8^{\circ}\text{C}$ だと5日間保存できるとされています。

一方、「モデルナ」のワクチンは、 $-20^{\circ}\text{C}$ で最大半年間保存が可能。

$-2\sim 8^{\circ}\text{C}$ では30日間保存できるとされています。

現在、アメリカではワクチンの安全性と有効性の確認がなされています。

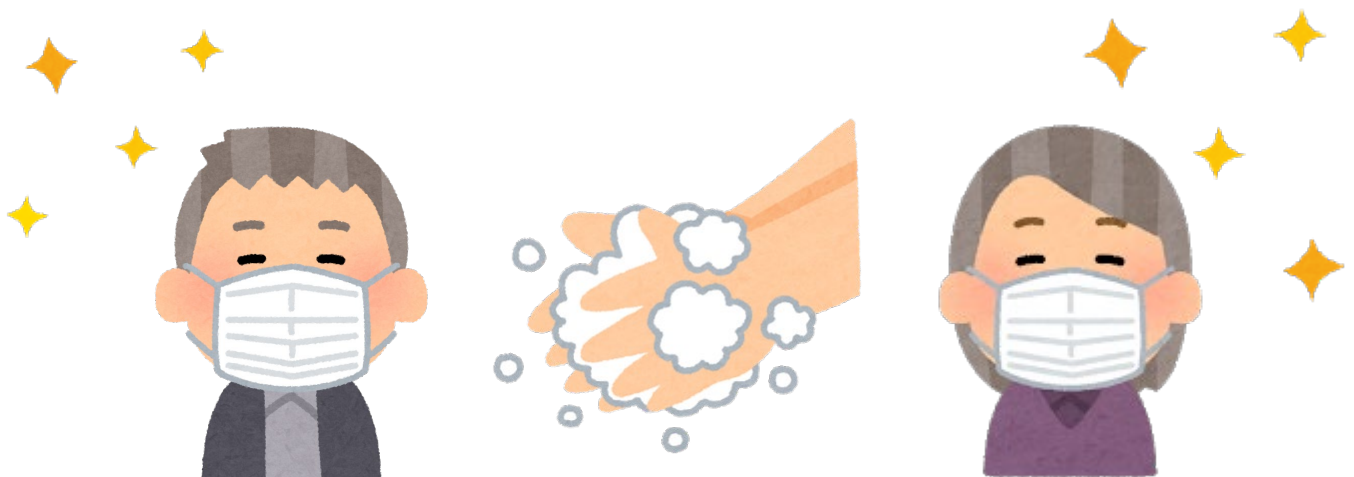
日本政府は、ワクチン開発に成功した場合、来年秋までに供給を受ける契約を行った

とのこと。日本人での安全性や有効性はまだ確認されていないので、ワクチンが日本に入ってからのお話になりそうです。

インフルエンザ同様に対応できるようになるまでは、当面かかりそうですね。

それまでは、マスク、手洗いなど、しっかり感染予防対策をしましょう。

（ 糖尿病内科医師 平岡佐知子 ）



知って得する！

# ～お正月を乗り切る食事法～

2020年も終わりに近づき、もうすぐ新年を迎えます。年末年始のお楽しみの1つであるおせち料理を上手に食べて、来たる2021年も健康で良いスタートを切りましょう！

おせち料理には

- 炭水化物やたんぱく質が多くなりがちで、野菜が少なく
- 日持ちさせるために砂糖や食塩などの調味料がたっぷり使用してあり味が濃いなどの特徴があります。



本来は、血糖値を上昇させたり肥満の原因となりやすい炭水化物や砂糖などは摂取過剰を控え、血糖値の上昇を抑えてくれる働きのある野菜は積極的に摂取したいものです。また、数の子・かまぼこ・田作りなどは食塩を多く含む食品です。食塩を多く含む食品の摂りすぎは、高血圧症や動脈硬化などの合併症のリスクを高めてしまうため注意が必要です。

では、どのように食べればこれらの問題点を解決できるのでしょうか。食事療法の基本である主食・主菜・副菜の食事バランスを整え、暴飲暴食を避けることが大切です。以下の1食量（1600kcal/日の場合）や食品の分類・栄養量などを参考に、自分に合った食事量を摂取するよう心がけましょう。また、「料理を作りすぎない」「1人分を取り分けて食べる」などの工夫も食べすぎ防止になるため実践してみましょう。

## 主食

炭水化物を多く含む食品



お雑煮（丸もち3個）  
280kcal  
塩分 1.8g

## 主菜

たんぱく質を多く含む食品



えびの塩焼き（2匹）  
60kcal・塩分 0.8g



伊達巻（1切）  
40kcal・塩分 0.2g



数の子（中1本）  
20kcal・塩分 0.4g



黒豆（10粒程度）  
30kcal・塩分 0.2g

## 副菜

野菜や海藻類などの食物繊維



紅白なます  
20kcal・塩分 0.3g



煮しめ  
115kcal・塩分 1.6g

## 減塩のポイント

- お雑煮は野菜などの具を多めに汁を減らす
- 出来上がっている料理に追加で調味料をかけない
- 副菜はサラダなど低塩な料理で食物繊維を確保する

合計 565kcal/食

※摂取量は指示栄養量によって異なるため、

食品の分類と栄養量

自身の指示栄養量を確認し、適量を摂取しましょう。

主食	目安量	栄養量 (kcal)	塩分 (g)
赤飯	150g	285	0
栗きんとん	40g (栗甘露煮1個)	85	0.1
酢ばす	30g (小鉢1人前)	35	0.3
くわい	30g (中2個)	40	0.3
主菜 (目安: 160kcal/食)	目安量	栄養量 (kcal)	塩分 (g)
鯛の塩焼き	80g (1切れ)	150	0.8
ぶりの照り焼き	80g (1切れ)	250	1.2
田作り	15g (大さじ1杯)	50	0.3
紅白かまぼこ	40g (2切)	40	1.0
副菜 (目安: 小鉢1~2品/食)	目安量	栄養量 (kcal)	塩分 (g)
酢ごぼう	20g (小鉢1人前)	25	0.7
紅白なます	20g (小鉢1人前)	20	0.3
煮しめ	170g (小鉢1人前)	115	1.6

続いて主食の仲間でお正月に食べる頻度が高くなるであろう「お餅」の摂取量についても確認しておきましょう。皆さんはお餅の栄養量をご存じですか？実は丸餅1個(35g)で約80kcalあります。つまり普段ご飯を150g食べる方は、丸餅3個で同等の栄養量になります。以下の換算表をもとに、普段食べているご飯の量はお餅に換算すると何個になるのか確認してから食べるようにしましょう。

お餅の食べ方にもひと工夫！

きな粉餅やぜんざいは砂糖を多く含んでおり血糖値が上昇しやすくなります。野菜がたっぷり入った雑煮(塩分過剰には注意)にすると良いですよ。

ごはん	100g	150g	200g
もち	70g	105g	140g
角もち(1個50g)	1個半	2個	3個
丸もち(1個35g)	2個	3個	4個



他にも、だらだら食べをしないことや、こまめに体を動かすよう心がけること、果物は食べすぎないように箱買いをしないことなども血糖値のコントロールに有効です。もしも食べすぎてしまった場合は、次の食事から切り替えることも重要なポイントになりますので、覚えておきましょう。

( 管理栄養士 安藤由佳 )

# スタッフ紹介

はじめまして、5階病棟看護師の梶山美和子です。

2018年に日本糖尿病療法指導士の資格取得と糖尿病重症化予防フットケア研修を修了しました。

資格取得のきっかけは、

私は1年前までは3階病棟に勤務しておりました。

脳梗塞や脳出血で入院された患者さんの血糖コントロールの難しさや、入院してから糖尿病だったことを知る患者さんへの療養指導、手に麻痺の障害を抱えることで、家族と一緒にインスリン注射を行うことになり指導を行う場面もありました。

糖尿病について指導を行った時に、

前向きに頑張ろうと変化する患者さんの姿を見て、

私ももっと専門性の高い勉強をしたいと思ったからです。



資格取得後は、糖尿病教室の講義担当やフットケア（問診、のチェックやケア）を

行っています。また昨年は、三ツ矢会では広島城周辺で毎年行われているウォークラリーや食事会に参加し、三ツ矢会の皆様と交流をさせていただきました。

今年度はコロナウイルスの影響により、様々な行事は中止が続いています。

いつもパワフルで元気な姿を見せてくださる会員の皆様にお会いできないことが残念です。

皆様に行事を通してお会いできる時を楽しみしております。

それまでに、糖尿病足病変の予防！の取り組みに挑戦し続けます。

「足に傷は作らない、出来た傷は悪くさせない」を目標に活動を行います。

院内で見かけましたら、どうぞ気軽にお声をかけてください。

（ 5階病棟看護師 梶山美和子 ）