

新型コロナに負けないで

オアシス第一病院
日野 尚子

新型コロナウイルス感染症が日本に上陸して1年が過ぎました。今年の正月には想像だにしていなかった事態。私たちの生活様式は大きく変わらざるを得ませんでした。よくぞ皆さん1年以上も我慢し辛抱しての自粛生活を続けておられると心から敬服します。現在のところ新型コロナ感染症を劇的に改善させる特効薬はまだないのが実情です。皆さんが今行っておられる「予防の基本」①マスク ②手洗い ③三密を避けるに加えて強力な予防策になると期待されているのが「ワクチン接種」です。

【ワクチン接種について】

2月中旬より全国公的病院の職員約4万人に米国ファイザー社のワクチンが先行接種されています。まずは副反応などが細かくチェックされます。次いで3月中旬より全国すべての医療従事者約470万人に接種されます。65歳以上の高齢者約3600万人には4月から、64歳以下の基礎疾患をお持ちの方は6月からとなる予定です。市町村から「接種券」が届きます。接種は無料です。実施場所は現在、市が調整中です。これまでの予防接種が皮下注射であったのに対し、これは筋肉内注射です。深く刺すことで効果増強が期待されます。3～4週あけて2回となっています。ごくまれに接種後にアレルギー反応を起こす人があります。ファイザー社のワクチンでは20万人に1人見られています。多いのは蕁麻疹など皮膚症状ですが、まれに呼吸困難、血圧低下がみられており、これらは過去に薬などにアレルギーの出たことのある人に多いという報告があります。接種後15分～30分は接種場を離れずに気を付けておく必要があります。早急に行う対応策があります。



栄養コラム ～バスク風チーズケーキ～

最近よく見かける“バスク”チーズケーキ！
バイクドチーズケーキの一種で、表面は黒くなるまで焦がしたキャラメルで覆われてる一方、内部はしっとりして溶けるような口当たりであることが特徴。
「バイクドでもレアでもない食感」だと言われている。

◎材料(1台分 15cm丸型)

- ・クリームチーズ 200g
- ・溶き卵(M) 2個分
- ・グラニュー糖 70g
- ・生クリーム 200ml
- ・薄力粉 15g



◎作り方

準備: クリームチーズは常温に戻しておく。オーブンは210℃に余熱しておく。

- 1.型にクッキングシートを敷く。
- 2.ボウルにクリームチーズを入れゴムベラでなめらかになるまで混ぜる。
- 3.溶き卵を3回に分けて、ゴムベラでその都度よく混ぜる。
- 4.グラニュー糖を入れ、泡だて器で混ぜる。
- 5.薄力粉を振り入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。
- 6.生クリームを入れてよく混ぜる
- 7.型に流し入れ、210℃のオーブンで30分程度、表面に濃い焼き色がつくまで焼き、竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がり。型のまま粗熱をとり、冷蔵庫で2時間程冷やす。
- 8.お皿に盛りつけて完成。

ぜひ作ってみてください！

【コロナ以外の問題】【こころの問題】

コロナを心配する気持ちは当然ですし必要です。しかし自粛生活がこのように長くなってくると、人や社会との交流が少なくなって、元気が出ない、気分が明るなくなってくる、不安感が続く、寝つきが悪くなるなど心の状態に影響が出てきます。人は昔から仕事以外の時間に、音楽を聴く、スポーツや演劇を観る、祭りに参加するなど楽しみを見出して明日への活力にしてきました。またそれ以上に、人との交流、たわいなしなおしゃべりに心癒されてきました。このウイルスは、この人間にとって必要不可欠な潤いを奪うという意味では、これまでの流行感染症以上にやっかいなウイルスです。認知機能低下も心配です。特にひとり暮らしの方は誰かと定期的に交流することが是非必要です。人と人の距離を保ちつつ、しっかり換気を行いつつ交流を持ちましょう。電話で「オンライン」でのおしゃべり、デイサービスへの参加もいいですね。

また、身体活動が減ることで足の力が弱るフレイルの状態となってしまいます。転びやすくなり思わぬ事故、ケガに繋がります。散歩をしてください。室内でもできる体操、手のグーパー体操も効果があります。積極的に行いましょう。

また、検診を避けている方が昨年来増えています。国立がんセンターなどで胃がんの外科手術が一昨年と比べて4割減少したそうです。検診での胃カメラを受ける人が減ってきたためと考えられています。コロナばかりを気にして生活しているとそういう弊害も出てきます。ストレスをためると感染症になりやすいと言われています。栄養バランスの良い食事を摂ってしっかりと睡眠をとって、「コロナは気を付けるけれども恐れすぎない」という気持ちで暮らしていき下さい。

明けない夜はありません。協力して頑張っていきましょう。

