

四季だより ~ 2020 in 秋 ~



本厚木メディカルクリニック
2020年10月8日

院長の金重です。

2020年は新型コロナウイルスのまん延で世界中が厳しい時代を過ごしています。世界中が固唾をのんで期待しているのは、やはりこの新型コロナウイルスに対するワクチンの開発だと思えます。

2020年秋号では『新型コロナウイルスに対するワクチン開発の現状』についてお話ししましょう。

1. 新型コロナウイルスに対するワクチン製造の最新情報（2020年9月22日）

WHOによると、現在臨床試験に入っているワクチン候補は38種類、この他に149種類が前臨床の段階にあります。ロシアが開発した「スプートニクV」がいち早く自国で承認されています。ワクチンの承認は世界初ですが、まだ臨床試験を実施している段階で、その安全性や有効性には疑問の声が上がっています。英アストラゼネカと英オックスフォード大が共同開発している「AZD1222」と呼ばれるワクチンは最終段階に入りましたが、英国で被験者の一人が原因不明の症状を発症し、一時すべての試験を中止していました。その後第三者委員会の評価を経て、9月12日には英国で試験が再開されましたが、米国では中断が続いています。このワクチンの製造認可後は日本も一億人分の供給契約を結んでいますが、ワクチンは自国優先に供給されますので、この先はまだ不透明な点があります。その他のワクチンで最終段階のP3試験を開始しているのは、米モデルナ社の「mRNA-1273」、独ビオンテックと米ファイザーの「BNT162b2」、米ジョンソン・エンド・ジョンソンの「JNJ-78436735」などがしのぎを削って競争しています。

2. 国内でのワクチン開発の現状

日本でのワクチン開発では、大阪大学（森下竜一教授）が中心となりアンジェスと共同開発しているDNAワクチン（AG0301-COVID19）が先行しています。9月から数百人から数千人規模の臨床試験を計画しており、同ワクチンを2週間間隔で2回筋肉内注射して安全性と免疫原性を評価します。そのデータは来年早々に公表予定です。このDNAワクチンは、ウイルスの遺伝情報だけを利用して作成します。そのため一般的なワクチンと比べて、非常に短時間で開発できる、安全性が高い、大量生産が可能などの有利な点が挙げられます。日本人としては、このワクチンの完成を心待ちに期待したいと思えます。

3. 第2波、第3波に備える免疫力を高めましょう

新しいワクチンによる予防法がこのように急ピッチで進んでいますが、今はしっかりと感染を避けて、ウイルスにかからない状態を維持してもらうことが何より重要です。かなり近い将来にはワクチンと治療薬が現実になってきます。それまでは感染拡大を予防するための「新しい生活様式」を徹底し、3密をさけて日々の生活を送り、毎日規則正しい生活をして十分な睡眠そして適度な運動をすることで、元来私達の体に備わっている自然免疫を高めていきましょう。



【外来看護師より】 大木富美子

“スポーツ障害・スポーツ外傷を予防してスポーツを楽しみましょう”



秋号では中高年に起こりやすいスポーツ障害とスポーツ外傷についてお伝えします。スポーツ障害は、スポーツを継続する中で体の一部に負担が集中して損傷が生じたものです。いわゆる「使いすぎ」といわれ、疲労骨折、関節炎、腱周囲炎などを指します。一方スポーツ外傷は、スポーツ中に1回の外力によって発生する骨折、脱臼、捻挫などを指します。若い頃と同じ感覚、いわゆる「昔取ったきねづか」でいきなりスポーツを始めるのは危険です。中高年では加齢に伴って骨、関節、筋肉、腱などに変化が生じて、使いすぎによる「障害」が発生しやすく軽微な外力による「外傷」も起こりやすいことが特徴です。

1) テニス肘（上腕骨外側上顆炎）・・・手首を伸ばす筋肉の腱が傷んで起こります。肘の外側から前腕にかけて痛みが出現しますが、多くの場合安静時の痛みはありません。スポーツの前に手首や指のストレッチをこまめに行って予防しましょう。症状がでた場合は手をよく使うスポーツや作業を控えて下さい。

2) ゴルフ骨折（肋骨疲労骨折）・・・ゴルフのスイングによるねじれのストレスが肋骨の同じ部位にかかることで生じる疲労性骨折です。スイングで背中に痛みを感じたり、せきやくしゃみで痛みが強くなったら医療機関を受診して下さい。レントゲンで診断された場合は4週間ほどゴルフを休んでから、少しずつ再開しましょう。

3) 手首の腱鞘炎（ドケルバン腱鞘炎）・・・スポーツに限らず、親指の使いすぎで発症します。腱に炎症が生じて腱が通るトンネル（腱鞘）が厚くなったり、腱の表面が傷んだりして手首の親指側に痛みが出ます。安静と手の負担を減らすよう意識しましょう。

4) 膝関節痛・・・膝関節の周囲には腱やじん帯が骨に付着する場所があり、筋肉の収縮や繰り返す運動により負担がかかると、付着部に障害が起こります。中高年の場合は、加齢による半月板や軟骨の劣化などによって変形性膝関節症が発症する場合も少なくありません。膝に痛みを感じたら検査を受けて原因を突き止めてもらうことがスポーツを長続きさせるための第一歩となります。

5) 腰痛・・・腰痛は、スポーツ全般で発症します。腰に負担のかかる激しい運動だけでなく、前傾姿勢を続けるゴルフやランニングの際に繰り返す着地時の衝撃も腰痛の原因になります。腰痛は一般的に腰の筋肉や筋膜のダメージが原因であることが多く、安静で痛みは軽快します。しかし、下肢のしびれ、下肢に力が入らない、発熱を伴う、安静時にも痛みがあるなどの場合は医療機関に相談して下さい。

6) アキレス腱断裂・・・準備運動が不十分なままに行った踏み込み、ダッシュ、ジャンプなどの動作で発生します。受傷時には「バットでたたかれた感じ」「破裂したような音がした」など断裂した時の衝撃や音を自覚することもあります。痛みが軽い場合は診断が遅れることがあり注意が必要です。歩行はできても爪先立ちができないのが特徴です。スポーツ前にはウォームアップとストレッチングを十分行いましょう。

7) 肉離れ（腓腹筋断裂）・・・筋肉が引き延ばされると同時に収縮するとき起こる筋肉の断裂です。ふくらはぎや太ももの裏に起こることが多く、急なダッシュやジャンプをした時に生じます。ウォームアップとストレッチングを十分行うことが大切です。

8) 足関節部の捻挫

多くのスポーツ種目において最も発生率の高い外傷です。足首が内返しとなり、外側のじん帯が傷みます。初期にはRICE（ライス）療法を行い、捻挫の程度に応じた固定とリハビリを行います。“たかが捻挫”という認識で治療が遅れると関節が緩くなり捻挫を繰り返したり、軟骨が傷ついて関節が変形したりします。強い痛みを感じた場合は、早めに整形外科を受診しましょう。

*RICE療法とは・・・損傷部位の使用を極力避け（Rest：安静）、氷水が入ったポリ袋を患部に当て（Iceing：冷却）、患部に弾性包帯を施し出血や腫れを最小限にする（Compression：圧迫）、受傷部位を高い位置に置くこと（Elevation：挙上）で血液やリンパ液の循環を良くして腫れの改善を早めます。



ご自身の病状や合併症について主治医と相談して安全に、効果的に楽しく運動する習慣を付けましょう。