

## 新型コロナワクチン接種について



新型コロナワクチンは、新型コロナウイルス感染症による死亡者や重症者の発生を抑え、1人でも多くの方がワクチン接種を受けることで新型コロナウイルス感染症のまん延を防止することが期待されています。

### 【ワクチン接種の対象者と接種順位】

医療従事者等への優先接種に続き、4月12日からは65歳以上の高齢者を対象とした接種が始まります。

- 千葉県では、国から供給されるワクチン量に限りがあるため、高齢者人口や感染者数等を踏まえ、配送時期や配分量を決めて順次ワクチンを配送することとしており、ワクチンが届き次第、各自治体での接種が開始されます。続いて、基礎疾患を有する方、高齢者施設等の従事者、60～64歳の方、上記以外の方(※16歳未満を除く)の順でワクチン接種が進められていく計画です。

**基本的に16歳以上の方で、1回目のワクチン接種後に重度のアレルギー反応が出た方以外は接種が可能です。**お住いの自治体から「クーポン券(接種券)」が届いたら、接種を受ける場所を決め、予約をしましょう。<sup>(\*)</sup>なお、妊娠中の方はかかりつけの産婦人科医師にご相談ください。

- そのほか、新型コロナワクチンについては、自治体からのお知らせをよく読んでいただき、ご心配な方は受診の際に外来担当医師にご相談ください。

<sup>(\*)</sup> ワクチン接種を受けることは強制ではありません。予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解した上で、自らの意志で接種するものであり、受ける方の同意なく接種が行われることはありません。また、接種は全額公費のため無料です。

## 地域連携小児夜間・休日診療について

当院では、地域の小児科の先生方と連携を取り、夜間や休日で小児の急病の場合に常時診療可能な体制を整えています。受診される際は、事前に代表番号(☎04-7092-2211)まで、電話連絡をお願いいたします。

<診療>・平日 夕方18:00～朝8:00  
・土曜日 昼12:00～夜24:00  
・日曜日・祝日 終日



## 患者さまの作品展

4/12  
まで

亀田クリニック1階ロビーで開催中の「自宅で過ごす患者さまの作品展」は4月12日までとなります。

後半展示では、7人の方の作品をご紹介します。

外来受診等で来院された際は、ぜひご覧ください。



## bayfm「MEDICAL UPDATES」

FMラジオ局ベイエフエムの午後のワイド番組『it!!(イット)』では、毎週火曜日の午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナーが好評放送中です。

4月からはスポーツ医学科の医師が交代で出演し、スポーツ障害やステイホームによる運動不足の様々な弊害についてお話をいたします。ぜひ、お聴きください。



## 【亀田クリニックからお知らせ】 お薬の引き換えについて

外来受診をされる皆さまには、診察後の会計や薬局でのお薬の引換に長い時間を要し、大変ご迷惑をお掛けしております。

受診時に処方されたお薬は、薬局の対応時間内であればいつでも引換可能です。特に混雑を避けたいという方や、お薬の引換までの時間を有効に使いたいという方は、夕方や翌日午前の早い時間帯でお薬を引換いただくと、比較的スムーズに受け取ることができます。

その際、お薬のできあがり状況は「お薬引換番号確認サービス」をご活用ください。右記QRコードまたはインターネットで下記アドレスへアクセスいただくと、ご用意のできているお薬引換番号を確認することができます。

<http://www.kameda.com/pr/medicine/>



### 《薬局の対応時間》

- ・(祝日除く)月～金曜日 8:00～18:30まで
- ・(祝日除く)土曜日 8:00～18:00まで



### 第3話 「足の痛みとねんざ外来」での治療とは？

こんにちは、スポーツ医学科医師の服部惣一はっとりそういちです。「足の痛みねんざ外来」を担当しております。前回のコラムでは「足のねんざって何が悪いの？」という点と2020年9月までの約1年間留学していたピッツバーグを紹介させていただきました。

今回のコラムでは「足の痛みねんざ外来」でどのような治療を行っているのかをご紹介しますと思います。

足首のねんざはスポーツで起こるケガのうちの最も多いケガの一つで、みなさんも一度は経験したことがあると思います。

ねんざを放置すると靭帯じんたいが緩んでしまっ、ねんざを繰り返すようになります。また、足の様々なところに痛みがでできます。緩んでしまう靭帯は足の外くるぶしの少し前にあるのですが、足首の前側が痛くなったり、後ろが痛くなったり、内側が痛くなったりします。ねんざを放っておくとこのような後遺症がでてきてしまうことになります。

これらの症状がでた場合に「足の痛みねんざ外来」でどのような治療を行っているかといいますと、まずは痛みを楽にする治療を行います。

丁寧に触診（さわって調べること）して痛みがどこから生じているのかをみつけます。腫れがあつてよく分からない時は超音波（エコー）を使用して触っている箇所がどこにあたるかをピンポイントで見つけます。痛みが“関節”から来るものなのか？ “靭帯”から来るものなのか？ また“腱”けんから来るものなのか？ “神経”から来るものな

のか？をはっきりさせます。レントゲンやCTも撮影しますが、痛みの震源地をはっきりさせるには丁寧な触診とエコーに勝るものはありません。

足関節や腱に腫れがある場合や、神経に異常がある場合は、エコーを見ながらピンポイントに注射を打ちます。それによって痛みをかなり軽減させることができます。日本ではヒアルロン酸やステロイドの注射をよく行いますが、アメリカでは「ブドウ糖注射」を行います。「ブドウ糖って日本ではなじみのない注射で、本当に効くの？」と思われるかもしれませんが、効果があるという論文は多くでていて、これから日本でも広がっていくことが予想される注射です。注射をすること自体にかなり抵抗がある方もいらっしゃるでしょうが、ピッツバーグで使用していた超極細の注射針（30ゲージ針）を使って注射しますので、インフルエンザの予防接種と同じか、それ以下の痛みで注射ができます。「無痛注射」と呼んでいて、痛みに弱いアメリカ人さえ満足させる注射です。

痛みを楽にしつつ同時に行う治療がリハビリです。

緩くなってしまった靭帯を補うために、足首の周りの筋肉をしっかり使えるようにしたり、バランス感覚をよくしたり、足首のストレッチで動きをよくしていきます（これらは理学療法士やトレーナーといった専門のスタッフが担当します）。またサポーターをつけてもらって緩い靭帯を補うことも行います。市販のサポーターは良いものも悪いものもありますので、すでに使っている場合はご持参いただいて一度みせてください。

注射やリハビリをやっても靭帯の緩さに由来する痛みが取れない場合やねんざを繰り返してしまう場合は、「多血小板血漿療法」といった再生治療や、小さなキズ一個でできるエコーを使った究極の低侵襲手術を行います。

今回のコラムでは、今回ご紹介した治療について詳しく説明したいと思います。次回もお楽しみに。

## 医師紹介

うへだ けんいち 医師  
植田 健一



- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言

- ①麻酔科（部長）、亀田総合病院 副院長
- ②小児・成人心臓麻酔
- ③釣り
- ④術中のみならず、術前から術後を通して患者さまのスムーズな手術から回復を支えていきたいと思ひます

