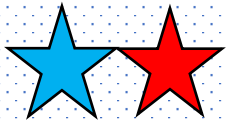


栃腎友だより

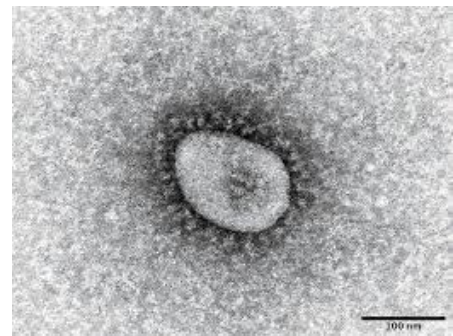


第215号 令和4年8月1日発行

○ 新型コロナウイルスに関する情報（オミクロン BA.4 株、BA.5 株）

・BA.4 株、BA.5 株の特性

アフリカや欧米等で感染拡大していたオミクロン BA.4、BA.5 は、日本国内でも感染者が増加し、7月15日に感染拡大期第7波に入り、県内の感染者数は7月20日には過去最大を記録するに至りました。前号の「栃腎友だより6月号」でオミクロン変異株の概要について記載しましたが、以下に追加情報を記載します。



- ・ステルスオミクロンと呼ばれた BA.2 株に比べ、BA.4 は約 19%、BA.5 は約 35% 感染力が高いとされており、今後 BA.5 が国内の優勢株になると想定されています。（7月上旬のゲノム解析で、栃木県は BA.2 が 26.9%、BA.5 が 73.1% でした）
- ・代表的な感染発症時の症状は、鼻水、のどの痛み、頭痛、倦怠感、咳などです。
- ・重症化率については、南アフリカの報告では BA.2 とほぼ同じとされています。日本では予測重症化率が 0.37%、予測値致死率が 0.081% と考えられています。
- ・オミクロン BA.2 は主に上気道で増殖するが、BA.5 は動物実験で肺での増殖が観察されたとの報告がありました。
- ・国内にさらなる派生株 BA.2.75 が入ってきており、今後の動向が注目されます。

・オミクロン株はヒトの免疫システムから逃れる性質があり、繰り返し感染することがあります。繰り返し感染した場合、さらなる臓器障害により死亡リスクが上昇する可能性があります。

・国が行う感染対策(公助)

オミクロン株は、ヒトの免疫システムから逃れる性質があり、ワクチン接種による感染抑止効果は、従来株やデルタ株等に比べ低くなることが想定されていますが、重症化抑止効果は期待できます。

このため国は、感染により重症化のリスクのある高齢者や基礎疾患を有する方、治療で免疫抑制剤等を使用している方は、重症化予防の観点から4回目の接種を進めています。

アメリカ食品医薬品局(FDA)は、BA.4やBA.5に対応した改変ワクチンを作成し、2022年秋頃までに使用できるようにすると声明を出しており、日本でこのワクチンが5回目の接種で適用されれば、感染予防効果が期待できると思います。

・個人が行う感染防止対策(自助)

夏季の暑さ対策として室内を締め切ったエアコン使用は、3密の密閉に当たるので避けてください。少し窓を開けておくか、定期的に窓を全開にして換気をしてください。

屋外では熱中症予防として人込み以外ではマスクを外すことが奨励されていますが、室内や人と人が密接するとき、特に2m以内で会話するときは、従来どおりマスクの着用をお願いします。

こまめな手洗いは欠かさずに行ってください。

国は国民に行動制限を課しておりませんが、県内・県外を問わず移動する場合や外

食するシーンは感染リスクが高くなりますので、基礎疾患等を有する私たちはなるべく避けるか、感染対策を特に徹底してください。

体調が悪い時は速やかに透析施設に電話連絡し、今後の対応について指示を受けるようにしてください。

○ 夏場のドライウエイトについて

暑い夏はどうしてもクーラーをかけた家の中に引きこもりがちで、食欲も減退しがちです。そうすると体の筋肉等が減少して、いつの間にかドライウエイトが緩くなっていることがあります。

透析年数が多い患者さんですと、過去の経験から夏場は医師と相談してドライウエイトを積極的に下げる方もいると伺います。

ドライウエイトをなぜ下げる必要があるのか？

ドライウエイトが緩いと透析直後は疲れやだるさといった感じが少なくなり、楽なのですが、時間の経過とともに飲水等で血管内に水分がたまり、循環器系に負担が掛かるようになります。こうした環境下で長く生活すると、知らず知らずに体がむくみや高血圧に慣れてしまい、放置してしまうようになります。

結果的に循環器系に負担が掛かり、動脈硬化が進んだり等して様々な合併症を発症するようになります。透析後半に足がつったり、血圧が下がったりするようになり、更に動くと苦しくなったりする場合は、ドライウエイトがきついからだとは短絡的に考えず、そもそも透析間の体重増加が多すぎる（食塩摂取過剰）の可能性や、心機能が低下して除水に耐えられなくなっている可能性も考えなくてはなりません。

透析患者の死因の上位に心不全があるのは、このようにドライウエイトのミスマッチが原因とされる場合がありますので、医師からドライウエイトを下げるよう指示があった場合は、自分の体内でこのようなことが起こっていると理解してください。

●事務局からのお知らせ

○会報誌「あおぞら」の原稿募集について

栃木県腎友会では毎年1回、会報誌「あおぞら」を発行しております。コロナ禍の中、本誌が会員のみなさまが参加できる数少ない場です。第49号（令和4年10月発行予定）も以下の要領で原稿募集を致しますので、ふるってご参加ください。

- ①題 材：透析に関する情報発信、意見、詩、短歌、写真等、なんでも結構です。
- ②原稿規格：原稿サイズはA4版で2枚程度まで
- ③締め切り：令和4年8月31日（水） 必着
- ④提出方法：各支部長に提出、または県事務局に郵送又はメールで提出願います。

○青い鳥はがきの御礼

- ・村山支部（田中様、菊地様、小林様、秋沢様） ・大場支部（田崎様）
- ・こひら支部（藤沼様、渡邊様、石井様、熊倉様、落合様、萩野様、金崎様）
- ・奥田支部（渡辺様、高橋様、永井様） ・高橋支部（柏木様）

○ 毎週土曜日午後1～5時に「電話・メール相談室」を開設しています

医療相談、生活相談等さまざまな相談に応じますので、お気軽に連絡してください。

○本誌発行には共同募金会のご協力をいただいております。

発行者	栃木県腎臓病患者友の会（栃木県腎友会）	長山 八洲稔
編集者	栃木県腎友会事務局	山本 裕子
医事指導	安藤 康宏	
事務局	宇都宮市御幸ヶ原町84-20 レジデンス御幸ヶ原103	
	電話 028 (680) 6713	FAX 028 (680) 6714