



ワクチン Q&A

新型コロナウイルスワクチン【3回目接種】

疑問？にお答えします！

Q. ワクチンの効果はどのくらいの期間ありますか

・現時点でははっきりわかりませんが、少なくとも半年、おそらく1年以上効くようです。ただし、次々発生する「変異ウイルス」への効果はまだわかりません。

Q. ファイザー社とモデルナ社のワクチンの安全性に違いはありますか

・いずれも、安全性を確認した上で承認され、世界各国で接種されています。接種後の軽い副反応については、症状や頻度などに多少の違いがみられます。

Q. 接種後の発熱や痛みに対し、市販の解熱鎮痛薬を飲んでよいですか

・市販されている解熱鎮痛薬の種類には、アセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬(イブプロフェンやロキソプロフェン)などがあり、いずれも使用いただけます。なお、次のような場合は、主治医や薬剤師にご相談ください。

- ✓ 他のお薬を内服している場合や、妊娠中、授乳中、ご高齢、胃・十二指腸潰瘍や腎機能低下など 病氣治療中の場合
- ✓ 薬などによりアレルギー症状やぜんそくを起こしたことがある場合
- ✓ 激しい痛みや高熱など、症状が重い場合や、症状が長く続いている場合
- ✓ ワクチン接種後としては典型的でない症状がみられる場合

Q. まだ1度も受けていないのですが接種できますか

・今年の9月まで受けることができます。希望される方は、もよりの医療機関か自治体に相談ください。

接種後でも感染する場合があります。また、ワクチンの発症予防効果は100%ではありません。マスクの着用や「3密」を避けるといった感染対策はひきつづき必要です。

新型コロナウイルスによる感染拡大が急速に広がる中、皆さんお変わりはないですか？
残念ながら『ロビー行動』は1月19日をもって中止せざるを得ない状況となりました。また、3回目の新型コロナウイルスワクチンの接種が始まり、ワクチンの安全性や接種後の副反応(副作用)などについて、不安を持たれている方も多いと思います。今回は、少しでも皆さんの疑問にお答えする特集です。

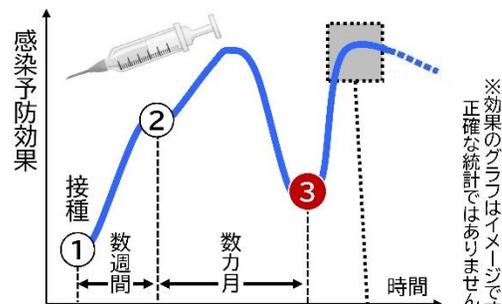
昨年秋ごろから、ワクチン2回接種済みの方々に「ブレイクスルー感染」が起きています。接種から時間が経つと抗体価が減少し、ウイルスに対する免疫能力も低下します。「ブースター接種」と呼ばれる3回目の追加接種をすると、2回目接種直後よりも高い抗体濃度を獲得することができると報告されています。
ご自身やまわりの方々を守るためにも、ぜひ接種をご検討ください。
勤医協札幌病院ではワクチンに予約が必要となります。お気軽に、お近くの職員へお声がけください。

ワクチンの効果について

- これまで日本国内で接種されているファイザー社・モデルナ社のワクチンは、国内外の試験や研究結果からも、発症や重症化を予防する効果が高いとされています。
- しかし、2回接種を終えた方も感染・発症しているように、ワクチンの効果は時間の経過にともない、徐々に低下していきます。(右上の図を参照)
- 多くの国民が追加接種(3回目接種)を終えているイスラエルの研究では、追加接種により重症化を抑える効果が高くなるという結果が明らかになっています。(右下の表を参照)
- 新たに流行している「オミクロン変異株」に対しても、専門家などは「予防効果がある」と認めており、日本政府も「3回目接種が望ましい」としています。
- 追加接種は、初回接種に用いたワクチンの種類に関わらず、mRNAワクチン(ファイザー社またはモデルナ社のワクチン)を用いることになります。

ブースター接種のイメージ

「ブースター接種」とは、低下した予防効果をもう一度高めるために行う接種のこと。
(「boos」とは、英語で「押し上げる」を意味する)



イスラエルでの追加接種後の調査より

死亡を抑える効果	81%
入院を抑える効果	93%
重症化を抑える効果	92%
60歳以上で接種を受けなかった場合と比較しての感染例発生率	11.3分の1

(ファイザー社ワクチン接種後の研究)

第6波の中・・・皆さんどうお過ごしですか！？

このあと3月・4月をめどに、友の会員さんに向けて「お元気ですか？お変わりはないですか？困っていませんか？」と電話掛けをしていきたいと思っています。
職員や友の会の役員などからお電話がありましたら、ぜひお声をお聞かせください。皆様の元気なお声が聞けることを、楽しみにしています。
また今年には雪の多い大変な冬となっています。今までなかった困りごとなど、ありませんか？どんな悩みでも良いので、ぜひ遠慮などはせずに、何でもお聞かせください。
今後とも、どうぞよろしくお願ひします。

副反応について

- 接種後、体内で新型コロナウイルスに対する免疫ができる過程で、様々な症状が現れることがあります。
- 症状が出るのは接種翌日が多く、3日以内に回復する例が多いようです。具体的には、注射した部分の痛み、発熱、倦怠感、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢等の症状です。長く続く場合や症状が重い場合は受診したほうが良いでしょう。
- 厚労省の調査によると、2回目までの接種において副反応疑いの報告頻度は、ファイザー社製で0.02%、モデルナ社製で0.01%でした。(昨年12月5日までの報告)

ワクチン接種後に多い症状と出現率 (札幌市のワクチン説明資料より)

	ファイザー社	モデルナ社
50%以上	接種部位の痛み、全身倦怠感(だるさ)、頭痛	接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛
10~50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	関節痛、悪寒、吐き気・嘔吐、リンパ節症、発熱、接種部位の腫れ、発赤・紅斑
10%未満	吐き気、嘔吐	接種後7日目以降の接種部位の痛みや腫れ、紅斑

3回目接種後の副反応については、2回目接種後とほぼ類似していますが、腋窩痛、リンパ節症(リンパ節腫脹)、リンパ節痛の頻度は2回目接種後に比べて高いと報告されています。(順天堂大学コロナワクチン研究事務局が昨年12月に実施した調査より)

「アナフィラキシー」とは、短時間で現れる重いアレルギー反応のこと。じんましん、腹痛、嘔吐、息苦しさなどの症状が急に起こるため、接種後15~30分、院内で待機して様子をみます。血圧低下や意識がなくなるなど重い症状の場合は、すぐにアドレナリン注射などで対応します。

まれに起こる、重篤症状に注意

頻度としてはごく稀ですが、接種後に心筋炎や心膜炎を疑う事例が報告されています。典型的な症状としては、接種後4日程度の間に胸の痛みや息切れが出るのが想定されます。こうした症状が現れた場合はすぐに医療機関を受診することをお勧めします。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2022 3月号 380円

好評発売中

千葉の班会が100回

けんこう教室 認知症はよくなりますヨ(上)

郵便局で新たな手数料

うちでも元気 体操&脳トレ

まちなかカラ 香川県直島町

食と健康 心身の調子を整える食事

発行＝胸保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



お問い合わせ・お申込み

【札幌白石健康友の会「元気」販売所】

〒003-8510 札幌市白石区菊水4条1丁目8-22

☎ 011-820-1263 (友の会事務所)

就労継続支援事業所

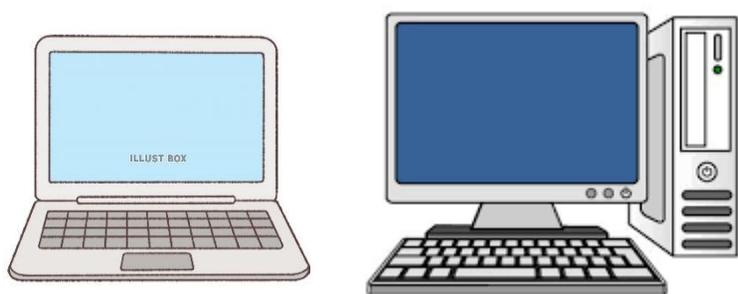
「げんき」

もうすぐ1年!



不要なパソコンをご提供ください。

事業所「げんき」は昨年4月に開設し、1月には利用者様も目標の20名に到達し、作業に取り組んでいます。当事業所では多様な障害を持たれている方たちが希望と特性にあった訓練作業、主に「カット野菜」の作成、「パソコン解体とリユース(再利用)」を行っています。事業への関心も高く見学実習も増えています。



今の一番の課題は作業に必要な解体用パソコンが不足していることで、職員、友の会の皆さんに不要パソコンのご提供をお願いしています。どんなに古いパソコンでもOKです。(ブラウン管形式は扱えません)情報の消去も責任をもって行います。訪問回収もしていますのでご相談ください。



就労継続支援事業所「げんき」

札幌市東区伏古10条2丁目19-8

TEL011-792-7213 担当 長尾

口臭について⑤ 『自臭症(自己臭症)』

札幌歯科診療所

今年度連載している「口臭について」のお話、第⑤回目です。今回は心因性の口臭についてのお話です。

口臭を気にして歯科などを訪れる人の半数は、他人にはわからない程度のもので、つまり気にする必要のない程度の臭いだそうです。こういった実際には発せられていない自身からの口臭や体臭によって周囲に嫌がられているのではないかと悩む、心因性の口臭が増えており、「自臭症(自己臭症)」といいます。

話し相手が鼻に手をやっただけで自分の口臭のせいだと思ひ込んだり、子どもの頃に家族などから「ロが臭い」と一度いわれたことを、大人になってもずっと気にしている人もいます。口臭というのは、自分で気にするほどには、他人にはわからないものです。

口臭過敏になる必要はなく、きちんとオーラルケアをしていれば、たいていの口臭は解消できます。まず、そのことを知っておきましょう。



ちなみに自分の口臭を確かめるとき、たいていの人は口の前に手を当ててハアと息を吐き、鼻でかいているはず。この方法だと、吐いた息がそのまま嗅覚を刺激するので、どうしても口臭を強く感じてしまいます。手についている匂いが混じってしまうこともあります。自分の口臭を簡単に知るには、きれいなコップを用意しましょう。コップを水平に持ち、そのなかに軽く息を吐き、2~3秒置いてから鼻を近づけてみます。どうですか、臭いを感じますか。

強く感じてしまいます。手についている匂いが混じってしまうこともあります。自分の口臭を簡単に知るには、きれいなコップを用意しましょう。コップを水平に持ち、そのなかに軽く息を吐き、2~3秒置いてから鼻を近づけてみます。どうですか、臭いを感じますか。

★歯やお口の悩みなど、お気軽にご相談ください

☎ 011-823-2596

札幌歯科診療所 歯科医師 笠井信行



★サークル活動など★3月の友の会行事について

居場所について・・・



飲食をともなう開催は自粛します。お弁当の配布のみ。これまでの参加者に開催のお知らせをします。

◆みんなの食堂★きらり(お弁当配布予定です) 3月19日(土) 菊水ビル

*参加希望の方は、必ずお申し込みください

ふまねっと教室について・・・

◆開催予定は未定です。

友の会事務所へお問い合わせください。



*サークル等への申込み・お問い合わせは友の会事務局へ ☎ 820の1263 (必ずお申込みください)

その他のサークルなどは、すべてお休みの予定です。

