

オアシスだより

コロナウィルスワクチンについて

オアシス第一病院
仙波 速見

新型コロナウイルス感染症が、人々の生活に多大な影響を与えるようになって早2年が経過しようとしています。感染から身を守る手段として、大きな効果が期待できるのがワクチン接種です。

今回は多くの方々の関心を集めているワクチンについて、厚生労働省の公式ホームページを参考におさらいしてみようことにしましょう。

まず最初に、新型コロナワクチンの効果についてです。新型コロナワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があり、また、重症化を予防する効果が期待されています。しかし効果の持続期間や、感染予防効果については現在研究が進められているところです。重症化予防効果については、まだまだ研究が十分ではなく解釈に注意が必要ですが、重症化予防効果を示唆する結果が報告されており、効果が期待されています。皆さんの関心が高い感染予防効果については、現時点の研究ではワクチンを接種した人の方が、接種していない人よりも感染者（有症者・無症候性感染者のいずれも）の発生が少ないことを示唆する結果が報告されています。

しかしワクチンの発症予防効果は100%ではないため、接種後も引き続き感染対策を継続することが重要です。効果の持続期間については、接種6ヶ月の発症予防効果は91.3%であったという報告もあります。今後も引き続き、集積される様々なデータを見ていく必要があるでしょう。

ワクチン接種後1～2日以内に発熱が起こることが多く、水分を十分に摂取し、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用するなどして、様子を見ていただく必要があります。その際ワクチンによる発熱か、新型コロナウイルス感染症かを見分けるには、発熱以外に、最近、咳や咽頭痛、鼻水、味覚・嗅覚の消失、息切れ等の症状が始まっていないかどうかを手がかりにする必要があります。まだまだ猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症、ワクチン接種と十分な感染対策により無事乗り切れるよう心がけたいものです。



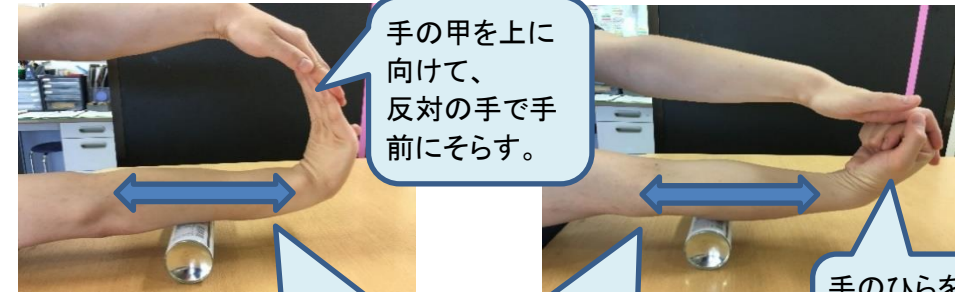
第46号 令和3年12月1日発行 リハビリコーナー



腕は物を持ったり、扉の開け閉め、洗濯物や洗い物等、毎日のあらゆるシーンで使っています。それに耐えうるだけの特性があり、酷使し続けても痛みは出にくい部位と言えるでしょう。

重い靴を提げて歩く人、長時間パソコン操作をする人、手先を使う裁縫などの細かい作業を行う人は手首・前腕の重さ・怠さを感じているかもしれません。凝り固まった部位を的確に緩めることで症状を緩和し予防していきましょう。

手首の筋膜伸張



手の甲を上に向けて、反対の手で手前にそらす。

手のひらを上に向けて、反対の手で手前にそらす。

腕の重みを乗せてゆっくり缶を転がし、手首から肘にかけて筋膜を伸ばす。

気持ちの良い部位を10秒×2セット程度ずつ圧迫し、痛みのない範囲で行いましょう。

栄養コラム

身体の温まる食事をしましょう～風邪予防～

寒くて乾燥している冬は、風邪をひきやすい時期になっています。風邪の予防は手洗い・うがいはもちろんの事、食事からも予防することができます。風邪の予防に効果的な栄養素を摂ること、身体を温めることで免疫力をアップしていきましょう！

ビタミンA

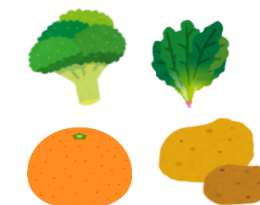
ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜（喉や鼻）を保護する働きを持ちます。ビタミンAは、油と一緒に摂取することで吸収率が高まります。



・人参や南瓜などの緑黄色野菜
・チーズ
など

ビタミンC

ウイルスや細菌から身体を守るための免疫力を高める働きを持っています。ビタミンCは身体に貯めることができないので、毎日の食事で継続的に取り入れましょう。



・ブロッコリー
・ほうれん草
・みかん
・いも類
などの野菜や果物に含まれています。