

すこやか生活

Yamaguchi
Clinic



目次:	ページ
もう一度コロナワクチン	1
心配を払拭する正しいワクチン知識	2
ワクチンに対する新たな疑問	3
ワクチン副反応への対応	3
ワクチン接種前後の心がまえ	4
編集後記	4

1. もう一度コロナワクチン

市民向けの接種が進み、65歳以上の高齢者接種がほぼ終了し、現在各地で、基礎疾患を持つ若年者や、64歳未満の健常者が年齢順で接種が進んでいます。これが出るころは、オリンピックの開催とともにピークへ向かう新型コロナ感染症流行の第5波の真っ最中となっていることでしょう。今回は、感染拡大のスピードが速く、かつ大きくなりそうな気配で、ウイルス自体も当初の武漢由来のオリジナルのものから、イギリス株、インド株（デルタ株）と中心的な株に変遷が見られます。

当初、にわか仕立てに見えたワクチンですが、感染予防、重症化予防に効果があるとわかると、世界中雪崩を打ったようにワクチン接種が加速しました。調達が遅れた日本も、3月以降、医療従事者から接種が始まり現在どんどん進んできました。変異ウイルスに対する効果が薄れてきていると言われていますが、未だに効果十分であることは間違いなく、感染率が人口の1%程度である日本では、今のうちに少しでもワクチン接種を進め、できるだけ多くの国民に免疫をつけることが目下最大の国策となっています。

日本では現在、ファイザー社とモデルナ社製のmRNAワクチンのみが接種されており、接種間隔が少し違うだけで、効果などは、ほぼ同等です。DNAワクチンや、遺伝子組み換え型ワクチン、不活化ワクチンなど様々なワクチンが接種されている国と比べ、効果が最も期待できるワクチンを、極めて平等に接種できおり、かつ接種の進み方も速く、極めて順調と言えます。現在のところ、市民向けは年齢の上の方、基礎疾患がありコロナにかかる危険な方が対象者なので、皆、積極的に接種が進んでいますが、今後、対象者の低年齢化が進むと接種率の低下が懸念されます。海外での動向を見ると60%に迫ると一気に接種率が落ち、横ばいになってくるようです。これには様々な理由がありますが、極めて高いワクチンの有効性が理解されておらず、逆に副反応や起こりもしない遺伝情報のワクチンに対するデマなどが拡散され、若い方を中心に根拠のない不安が蔓延しているからなのでしょう。

4. ワクチン接種前後の心がまえ

コロナのファイザー社やモデルナ社のワクチンは巷での誤解に比べてずっと安全ですが次のことを心得て接種に望んでください。

1) 接種前の体調管理は万全に

良くも悪くも体温が37.5℃以上だと、自動的に接種はできません。直前に風邪などで体調を崩さないよう気をつけ、適切な治療など早めの対応をしておきましょう。

2) 普段飲んでいる薬はきちんと服用を

コロナワクチンと、その他の薬の相互作用は全くありません。血が固まりにくい薬を飲んでいれば、針をさすこと自体で出血しやすかったり、免疫抑制剤を服用している場合は免疫がややつきにくいことはあります。

3) 接種後熱がでてでも焦らない

若い人、女性は、高齢者、男性より発熱する傾向が高いようです。2回目接種では、20

代～40代女性の医療従事者接種では4割近い方が微熱を含め熱がでました。しかしほとんども翌日に下がるため、2～3日は慌てず自宅で様子を見てください。解熱が確認できなくなるので、解熱剤を1日3回など定期的に飲むのは避け、熱が上がったら飲むようにしましょう。

4) 接種後1～2日は飲酒や運動は控える

熱が出なくとも体の怠さを覚えることも多く、無理は禁物です。飲酒や運動など体に負担をかけると体調不良を増悪させますので、無理のない生活を送ってください。また、有給休暇が取れる場合は2回目の翌日に取っておくこともよいでしょう。

5) 腕の痛みがでたら

自然に治るが、痛み止の服用もあり。

6) 入浴は問題ありません

編集後記

曖昧だった梅雨が明け、一気に猛暑となりました。この夏はワクチン接種に明け暮れようと腹をくくり、人員確保と配置、暑さ対策や接種対象者の低年齢化に合わせた接種会場や時間帯の変更、市役所との打ち合わせ、協力医療従事者への毎日のような通達文の作成、物品の調達など、裏方の仕事に忙殺されながら、集団接種が開かれている日のほとんどは巡回し、細かい問題の解決、接種の準備や手伝いに奔走しています。集団接種も10週を過ぎ、やっと道半ばですが、少々たびれてきました。熱中症対策に気をつけながら、夏の間はできるだけ睡眠時間を確保するよう、早めの就寝を心がけています。県内で最もワクチン接種が進んでいる鎌倉ですが、1日でも早く市民の皆様へ免疫をつけていただき、街全体が守れるよう頑張るつもりです。しかしどの国でも6割くらいに達すると接種率が急ブレーキがかかります。安全なワクチンですので若い人にも安心して接種していただきたいと思っています。

流行の第5波が止まらなくなって来ました。学校が夏休みに入った小中学生の間でも、塾などの3密な空間で大きなクラスターが発生してきており、そこから親世代に感染が広がり中年者の入院が増えています。また、街中で賑やかにやっている若者も多く、オリンピック中に驚くような事態が訪れます。皆様には感染対策の基本に立ち戻っていただくようお願いします。



山口内科

(夏休みのお知らせ)

8/ 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

通常どおり ← 休み → 通常どおり

今年は、お盆に夏休みをいただきます。夏はワクチン接種を少しでも進めていきます。

<http://www.yamaguchi-naika.com>

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船ステーションビル201

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

発熱・せき 0467-47-1314

2. 心配を払拭する正しいワクチン知識

1: ワクチン接種は新型コロナウイルスを感染させるものではない

生ワクチンと異なり、インフルエンザのワクチンは不活化ワクチンでインフルエンザを感染させるものではありません。mRNAがポリエチレングリコールで包まれている新型コロナワクチンも同様で、ウイルスに感染することはなくワクチンを接種することで、あらかじめウイルスに対する免疫力を作り出し、発症や重症化を防ぐことができます。

2: 自分だけでなく家族も社会も、感染から守ることができる

ワクチン接種で、免疫ができると、自分を感染から守ることができます。感染しにくくなるため、自分から家族や周りの人に感染を広げる可能性が減るため、社会に多く残る、まだワクチンを接種していない方や、ワクチンを接種する年齢に達していない若年者、免疫ができなかった高齢者や基礎疾患のある人など、感染リスクが高い人々の感染リスクを減らすことで、自分や彼らだけでなく、社会全体を感染から守ることにつながります。

3: ワクチンは安全

非常に早いスピードで開発された新型コロナワクチンですが、ワクチンが安全で効果が十分であることを確認できるまで、日本など慎重な国や感染状況があまり深刻でなかった国では、認可が遅れたところもあります。感染者の多い国では治験のボランティア数、効果を比較するために十分な感染者数がいたため速やかに効果や副反応の程度が確認できました。国内の治験ではありませんが、現在使われているワクチンは、過去に承認されたほとんどのワクチンより多くの人にテストされています。加えて、長年にわたって安全性が証明されている科学的手法を用いて開発され、臨床試験に求め

られる段階も全てクリアしています。なお、国産のワクチンは感染者が少ないため、国内での十分な効果判定のための治験が進まず、簡単には世に出ないでしょう。

4: DNAを阻害しない

スパイクタンパクを作る設計図に過ぎないウイルスRNAの一部であるワクチンを接種することで、体の遺伝子の本体であるDNAに影響を与えるという心配はありません。一部のワクチン懐疑派が主張しているようなDNAを組み換えたり、相互作用を起こすことはありません。胎児に影響することも、母乳に出ることもありません。

5: 副反応は軽度

副反応は、他のワクチン（インフルエンザなど）の典型的なケースと同様で、軽度で一時的なものです。またこれらは、体の免疫システムがワクチンに健康的に反応し効果を発揮している証拠だと考えられています。副反応は、人体に問題を起こすものではなく、ウイルスに対する人体の保護を与えるために必要な免疫反応なのです。

6: 有効性レベルが高い

どんなワクチンも100%発症を防ぐ効果があるわけではありませんが、日本で使われている新型コロナワクチンの有効性レベルは極めて高く、新型コロナウイルスの感染歴がない場合、ファイザー製ワクチンは95%、モデルナ製は94%の感染発症を防ぐ有効性が確認されています。

7: 誰にでも使える

新型コロナワクチンには、卵や動物性製品が含まれていないため、これらにアレルギーのある方にも適しています。

8: 妊娠中の女性にも安全

妊娠中、あるいは妊娠の疑いがある人、授乳や妊活をしている人もワクチンを接種でき、胎児や赤ちゃんに悪影響を及ぼすことはありません。

9: 十分なワクチンが用意されている

現在、ファイザー・ビオンテック製のワ

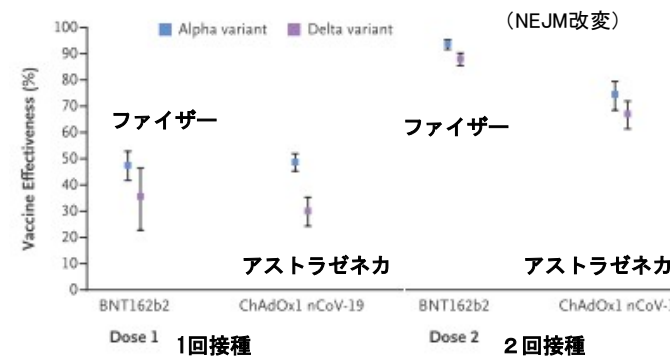
クチンと、モデルナ製ワクチン、ジョンソン&ジョンソン製のワクチンが承認され、前2者が使用されている。ワクチン

3. ワクチンに対する新たな疑問

ワクチンはデルタ（ δ ）株（インド株）などの変異株に効くのか？

下図は、オリジナルに近いアルファ（ α ）株（イギリス株）と現在流行中のデルタ株に対するファイザー（F）社と、アストラゼネカ（AZ）社のワクチンの効果についてのイギリスでの研究です。

現在、日本で市民向けに接種が行われているF社のワクチンは、1回目（Dose1）の接種では α 株では47.5%、 δ 株では35.6%、2回目（Dose2）ではそれぞれ、 α 株で93.7%、 δ 株では88.0%と良好でした。AZ社では、1回目で α 株が48.7%、 δ 株が30.0%、2回目ではそれぞれ、74.5%、67.0%で、少々落ちるもののそれなりの効果があることがわかりました。ちなみ



について心配のある人は、医師に相談して疑問を払拭しておきましょう。

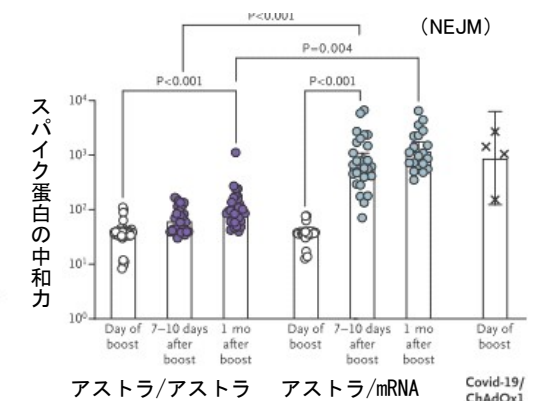
に、効果判定は発熱や咳などの症状のあるPCR陽性コロナ患者の発生がどのくらい抑えられるかの比較です。

ワクチンの効果はどのくらい続くのか？

これは、初めて接種した人が1年ほど前なので、何年持つかに言及することはできません。しかし、現時点では少なくとも半年以上効果が持続することが確認されており、おそらく1年以上は効果が期待できそうです。

違うタイプのワクチン接種が有効か？

現在のところ、元々効果がやや劣るAZのワクチンをうった人が2回目をAZでなくF社やモデルナ（M）などのmRNAワクチンを接種すると抗体量が増すことがわかっています。（下図）多分F社やM社のmRNAワクチンが優秀だからでしょう。



ワクチン副反応への対応

若い人を中心に副反応を心配される方が多いようです。副反応と言っても多いのは、発熱と接種部位の筋肉痛がほとんどです。熱は、翌日に下がることがほとんどですが、まれに2日ほど続く場合もあります。体の倦怠感などもまた、筋肉痛で腕が上がらなかったとの話もよく聞きますが、これも2～3日で軽減、消失します。接種部が赤く腫れたりすることもありますがインフルエンザと比べると極稀です。

対応) 基本的に治療は必要がなく、熱は免疫がで

きるときは体の反応で、生みの苦しみと思い、経過観察で十分です。熱に対してはアセトアミノフェン（カロナール）でなければならないという迷信が流布していますが、ロキソニンやイブなどの消炎鎮痛剤でもよく、痛みにはむしろこれらの方が有効です。皮フの赤みや腫れがでた場合は、2回めの接種時に、皮フにつよい抗ヒスタミン剤、ビラノアやセチリジンの内服を試してみても良いでしょう。湿布を貼ったり、消炎鎮痛剤の服用も良い選択肢です。