

## ◎ コロナ対策は辛抱我慢

当院副院長兼感染予防対策委員長  
佐藤いづみ

この 4 月から始まった町内医療従事者のコロナワクチン接種に続き、7 月末には 65 歳以上の高齢者集団接種の 2 回目が終わりますが、当院の患者さんたちの意識を見ても分かる通り予防接種へ寄せる期待は高く、集団接種の達成率は予定者の 90% を連日超える勢いです。今後もこの勢いが衰えず、64 歳以下への集団接種が終了する 9 月末には、全員の希望者が無事に接種を済ませられるよう、切に願っています。

ワクチンを打つからには、新型コロナウイルスの悪さを抑える中和抗体(免疫)が出来なければ意味がないので、病院の全職員で血中抗体価を調べた所、ほぼ全員が抗体獲得できました。しかし、重い糖尿病や抗がん剤治療経験者などでは免疫が十分でない場合もあり、ワクチンを義務化しても、接種完了と言っても、油断は禁物です。

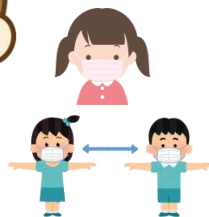
さらに 7 月 8 月は世界的大行事の東京五輪とパラリンピックが続き、たとえ無観客でも万単位の間人が国境や県境を越えるため、私たちが感染力の強い変異株の急拡大という危険に晒され続けるのは間違いないでしょう。

ファイザー社のワクチンは、妊娠初期(3 ヶ月つまり 12 週まで)を避ければ妊産婦にも胎児にも影響なく、母乳の授乳も問題ありません。COVID-19 が、世界平均では新規感染者の 10 人に 1 人、日本でも 80 歳以上は 3 人に 1 人が死ぬ病であることを真剣に受け止め、治療薬が手元に届くまで、予防第一に過ごしましょう。

月  
日  
曜  
日  
日  
直

ワクチン接種後も感染対策はいままで同様継続を!

手洗い・マスクの着用・人混みを避ける・ソーシャルディスタンスなど



## 当院会場にて ワクチン接種 副反応調査

当院を会場に 4 月下旬から遊佐町の医療従事者 180 名が新型コロナワクチン接種を行い、無事に 2 回接種終了いたしました。1 回目と 2 回目の接種後の副反応を調査し、これから接種する 64 歳以下の方々の参考になればと思います。

### ★ 1 回目接種後 副反応調査

被接種者数 院内 104 名 院外 76 名 合計 180 名  
 副反応アンケート回収 院内 98 名 院外 72 名 合計 170 名(94%)

	院内	院外	合計
接種部位の痛み	92	64	156(92%)
(1日) ・軽度	46	35	81(48%)
(2~3日) ・中等度	40	28	68(40%)
(3日以上) ・高度	6	1	7(4%)
腫脹	18	5	23(13%)
発赤	5	3	8(4%)
熱感	5	4	9(5%)
掻痒感	7	6	13(7%)
頭痛	9	5	14(%)
鼻汁	1	1	2(1%)
倦怠感	23	16	39(23%)
発熱37.5℃以上	5	2	7(4%)

※その他の反応として接種後すぐ接種部位のしびれ(20代)、接種日翌日に関節痛(30代)、接種 1 時間後吐気(30代)、2 日間首から肩痛(50代)、接種直後に指先から足先までの軽いしびれと両腕のだるさが翌日まで継続した(50代)、2 日間下痢が続いた(50代)などの症状があげられた。

### 副反応について…

鼻汁や下痢、吐き気や腹痛は、鼻やのど・胃や腸のリンパ免疫系が正しく反応した結果です。発熱や頭痛、倦怠感なども、免疫系の正常な反応として説明がつきますが、その身に起きるとなれば厄介な反応です。

### ★ 2 回目接種後 副反応調査

被接種者数 院内 104 名 院外 76 名 合計 180 名  
 副反応アンケート回収 院内 94 名 院外 63 名 合計 157 名(87%)

	院内	院外	合計
接種部位の痛み	85	59	144(92%)
(1日) ・軽度	52	34	86(54%)
(2~3日) ・中等度	30	22	52(33%)
(3日以上) ・高度	3	3	6(3%)
腫脹	27	20	47(29%)
発赤	20	10	30(19%)
熱感	22	12	34(22%)
掻痒感	10	9	19(12%)
頭痛	39	22	61(38%)
鼻汁	3	3	6(3%)
倦怠感	57	33	90(57%)
発熱37.5℃以上	25	14	39(25%)

※2 回目のその他の反応としては、筋肉痛、接種側の腕のしびれ(20代)、胃痛・腰痛(30代)、吐気や肩痛下痢など 1 回目と同じ症状がみられた。

### ★ 集計結果の概要

1 回目 2 回目とも 92% が接種部位に痛みを感じている。持続時間は 3 日目未満が 87~88%、3 日以上も 3~4% いる。1 回目では頭痛や発熱の頻度は低いが、2 回目では頭痛 38%、発熱 25% と増加し、倦怠感 は 57% と著しく増加した。1 回目 2 回目ともアナフィラキシーや血管迷走神経反射はなかった。

## ワクチン接種後も感染対策は必要!

ワクチン接種後十分な効果が得られるまで 2 回目の接種後 7 日以上経過してからとされています。しかし、経過後の感染対策も継続して行う必要があります。

理由としては次の二つがあげられます。一つ目はワクチンの効果の持続期間がわかっていないこと。2 回目接種後 6 か月は 90% 以上の高い効果が確認できましたが、1 年 2 年と免疫が続くかは分かっていません。ファイザー社は 3 回目のワクチン接種が必要になるとコメントしています。二つ目はワクチンを接種しても 100% の効果ではないこと。ワクチン接種を完了し抗体がついても、感染が落ち着くまでには時間がかかるため、それまでは常に感染や発症するリスクが伴います。

このような理由から感染対策(マスク・手洗い・3 密回避など)の継続はこれからも必要です。

## 新型コロナワクチン接種後副反応集い報告書より

年齢	性別	症状	ワクチン1回目	ワクチン2回目
20代	男性	接種部位の痛み、しびれ	2021/4/30	
40代	女性	接種部位の痛み、倦怠感	2021/4/27	
40代	女性	下肢倦怠感、寒気、頭痛持続	2021/4/27	
50代	女性	頭痛悪寒38℃、水様便、倦怠感	2021/4/28	
50代	男性	接種部位の筋肉痛強い	2021/4/28	
50代	女性	接種部位の痛み、寒気、頭痛、下痢	2021/4/27	
50代	女性	接種部位の痛み	2021/4/27	
60代	女性	咽頭違和感、咳、くしゃみ、鼻汁	2021/4/27	
20代	女性	吐気、39.1℃、胃痛、全身筋肉痛		2021/5/19
30代	男性	接種部位の痛み、37.7℃、倦怠感		2021/5/18
30代	女性	寒気、頭痛、38.3℃		2021/5/21
30代	女性	寒気、38℃台、倦怠感、吐気、下痢		2021/5/27
30代	女性	吐気、38.8℃-39.4℃、接種部位の腫れ痛み		2021/5/27
40代	女性	胃痛、嘔気、吐気		2021/5/18
40代	女性	頭痛、倦怠感、関節痛、39.4℃		2021/5/21
40代	女性	倦怠感、38.2℃-38.7℃、頭痛		2021/5/28
40代	女性	吐気、胃部不快、腹痛下痢		2021/5/18
40代	女性	接種部位の痛み、胃痙攣、関節痛、倦怠感39.0℃		2021/5/19
40代	女性	鼻汁、接種部位の痛み、筋肉痛		2021/5/18
40代	女性	悪寒関節痛38.2℃、頭痛、倦怠感		2021/5/28
40代	女性	38.9℃		2021/5/27
40代	女性	寒気38.3℃-38.7℃倦怠感		2021/5/18
50代	女性	頭痛37.7℃		2021/5/19
50代	女性	悪寒、頭痛、倦怠感38.0℃		2021/5/19
50代	女性	頭痛、咽頭痛、咳、関節痛、倦怠感		2021/5/18
50代	女性	37.8℃-39.2℃筋肉痛、関節痛		2021/5/19
60代	女性	寒気、全身倦怠感、関節痛		2021/5/19
60代	女性	吐気、頭痛、接種部位の腫脹、発赤		2021/5/18

# スタッフに聞く

## コロナによる自粛期間、乗り切る策は？

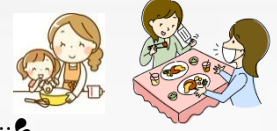
### 【鑑賞・読書など】

- オンラインゲームを始めた。
- ひたすら WOWWOW のドラマを見た。(現実とは別の世界に没入してストレス解消)
- お笑い番組をよく見るようになった。ユーチューブを見てよく笑っている。
- 新聞の書評やラジオなどで紹介された小説をたくさん読んだ。  
マンガや雑誌をよく読むようになった。  
新聞を全ページ読むようになった。
- オンラインやテレビで映画鑑賞。
- 好きなアーティストの曲を聴いたり、動画を視聴したりしている。



### 【食】

- テイクアウトで美味しいものを食べる。  
家で美味しいものを食べる。  
しっかり3食食べる。  
お菓子作りをして楽しんでいる。  
パン作り。
- ひたすら料理をする。時には飲みながら…  
料理を苦手としていたが、様々な料理に挑戦した。  
「出かけたつもり」でいつもより少し高級な食材を購入し、自宅で食を楽しむ。(お取り寄せ食材など利用)  
冷蔵庫にあるもので何か料理できないかと考えられるようになった。  
女子会(1~2か月に1回飲み物や食べ物を持ち寄って2~3人でストレス解消する)



### 【シジャー、運動など】

- 子供たちとアウトドア。
- 近所のあまり人がいないところに出かける。
- ラジオ体操を始めた。
- ドライブ、ランチ、温泉など楽しいことで気分転換。
- 遊佐町探検(美味しい湧水を汲みに往ったり美味しいものを食べたり…)  
遊佐地域内、庄内地域内の観光名所を散策。
- ウォーキング。
- スマホを見ながら軽体操を覚えた。
- 感染予防して一人で買い物。
- 筋トレ、ストレッチ。
- 行ける範囲で公園に出かけたりして家にこもらないように工夫している。
- 庭でバーベキュー。



### 【ガーデニング、家庭菜園など】

- プランターなどでの野菜作り。家庭菜園をして毎朝(休日)水やりを楽しんでいる。  
畑、庭の草むしり。
- 子供たちと家庭菜園を楽しみ、採れた野菜でバーベキューをして楽しんだ。



### 【DIY、断捨離など】

- 今まで見て見ぬふりをしていた家の内外のごちゃごちゃを片付け始めた。コロナがなければ片付かなかったなと…。「こういう時間も悪くないな」と思うこと！
- 家中の掃除。
- 断捨離、健康にしているための生活の見直しをする時間を増やしている。



### 【その他】

- メダカを買い始め何度か産卵もしたが悲しいことに全部死んでしまった(;▽;) 飼っている間は癒されて楽しかった。
- おうち時間を楽しんで趣味を満喫している。  
マスク・エコバック・リメイクなど製作中！
- 時々外出してコロナにかからないように、ストレスをためないようにしている。
- 子供たちとの時間を今まで以上に大切にしている。勉強・運動・遊びなど一緒に過ごすときを楽しくなるよう工夫している。
- 毎日よく笑う。
- くよくよしない。
- 釣り。
- 困難時期を乗り越えたときの楽しみが倍増になることを信じ、今を頑張る。

## コロナが収束したらやりたいことは？

- ★ 実家に行く。家族に会いに行く。  
孫に会いたい、娘に会いたい。
- ★ 家族や友達と旅行に行きたい。  
温泉一泊旅行。
- ★ 子供を動物園や水族館、遊園地などに連れて行きたい。  
東京ディズニーランドに行きたい。
- ★ 食事ががしたい。
- ★ 両親の車に乗せて美味しいものを食べに行きたい。
- ★ 酒飲みしたい、職場の人と飲み会を開きたい。
- ★ マスクを外して大勢で食事をしたい。
- ★ ビアガーデンで生ビールを飲みたい。焼き鳥も食べたい。
- ★ 友達と食事をしてたくさん話をして大笑いしたい。
- ★ 友人とランチに行きたい。
- ★ ショッピングセンターへ買い物に行きたい。仙台へ買い物に行きたい。
- ★ ライブに行きたい。舞台やミュージカルを観に出かけたい。
- ★ ジムなどで思いっきり体を動かしたい。



東京オリンピックも開催し、アスリートの方々には「夢の舞台で頑張る！」と思う反面、新型コロナウイルスの感染拡大が心配されます。1年半以上長引くコロナによる自粛生活ももううんざり…そんな気持ちが伝わってくるような回答でした。山形県は新型コロナのワクチン接種率も高く、またここ最近では感染者も出ていません。「集団免疫が上がってコロナなんか寄せ付けない！」1日も早くそんな日が来ることを祈るばかりです。2回の接種が完了しても安堵することなく、今はまだ感染対策を心掛けて参りましょう。 M・A