

▶ 新型コロナウイルスワクチンの個別接種を開始しました

新型コロナウイルス感染症に対しては、感染拡大を防止し生命と健康を守るためにワクチンが必要不可欠で、現在急ピッチでワクチン接種が行われています。
ワクチン接種には、多くの方を短時間で集中的に接種する「集団接種」と、各医療機関でかかりつけの患者さんを対象にして行う「個別接種」があります。
当院では5月24日より、65歳以上の方に新型コロナウイルスワクチンの個別接種を開始しました。当院で現在接種しているワクチンはファイザー社製のワクチンで、新型コロナウイルス感染症の発症予防効果は約95%と報告されています。皆さんが安全に、そして少しでも早くワクチン接種ができるように、病院をあげて「個別接種」に取り組んでいます。

ワクチン投与方法と効果

- ▶ 接種ワクチン：ファイザー社製コミナティ筋注（図1）
- ▶ 接種回数・間隔：2回（通常、3週間の間隔）※筋肉内に接種
- ▶ 接種対象：16歳以上
- ▶ 接種量：1回 0.3mLを合計2回（図2）

1回目の接種後、3週間の間隔で2回目の接種を受けてください（接種後3週間を超えた場合は、できるだけ速やかに2回目の接種を受けてください。）本ワクチンの接種で十分な免疫ができるのは、2回目の接種を受けてから7日程度経って以降とされています。

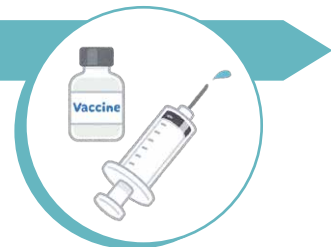


図1：ファイザー社製ワクチン
コミナティ筋注（6回分）



図2：ワクチン準備（生理食塩水で希釈し0.3mLずつ注射器につめる）

個別接種の受け方

1. **接種には予約が必要です。** 予約の受付時期・方法は、医療機関によって異なります。接種を希望する医療機関に直接ご確認下さい。
2. 接種当日は、自宅で体調を確認し、発熱・体調不良がある場合は、当院に直接ご連絡下さい。
3. 接種当日は **(1) 接種券、(2) 予診票、(3) 診察券 (健康保険証などその他本人確認ができるものでも可)** を忘れずにお持ちください。接種券、本人確認書類を忘れると接種を受けられませんのでご注意ください。
4. **接種は2回必要です。** 3週間の間隔を空けて、**忘れずに2回目の接種を受けて下さい。**

予約方法

予約方法・受付時期などは医療機関によって異なります。各医療機関の最新の予約受付状況をご確認いただくか、接種を希望する医療機関に直接ご確認下さい。

予防接種を受けることができない人

下記にあてはまる方は本ワクチンを接種できません。該当すると思われる場合、必ず接種前の診察時に医師へ伝えて下さい。

- ▶ 明らかに発熱している人 (※1)
- ▶ 重い急性疾患にかかっている人
- ▶ 本ワクチンの成分に対し重度の過敏症 (※2) の既往歴のある人
- ▶ 上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある人



(※1) 明らかな発熱とは通常37.5°C以上を指します。ただし、37.5°Cを下回る場合も平時の体温を鑑みて発熱と判断される場合はこの限りではありません。

(※2) アナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状、喘鳴、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。

予防接種を受けるにあたり注意が必要な人

下記にあてはまる方は本ワクチンの接種について、注意が必要です。該当すると思われる場合は、必ず接種前の診察時に医師へ伝えて下さい。

- ▶ 抗凝固療法を受けている人、血小板減少症または凝固障害 (血友病など) のある人
- ▶ 過去に免疫不全の診断を受けた人、近親者に先天性免疫不全症の方がいる人
- ▶ 心臓、腎臓、肝臓、血液疾患や発育障害などの基礎疾患のある人
- ▶ 過去に予防接種を受けて、接種2日以内に発熱や全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状がでた人
- ▶ 過去にけいれんを起こしたことがある人
- ▶ 本ワクチンの成分に対して、アレルギーが起こるおそれがある人
- ▶ 妊娠中、又は妊娠している可能性がある人、授乳されている人は、接種前の診察時に必ず医師へ伝えて下さい。

予防接種の手順（当院での接種の場合）

1 接種券、予診票（事前に記入済み）、診察券または健康保険証を持って、肩の出しやすい服装で来院して下さい。

2 病院入口で体温を測定して下さい。



病院入口での検温

3 受付に接種券、予診票、診察券、予約票を提出し、受付を行って下さい。



受付で必要書類の確認

4 接種時間になりましたら案内に従い、医師の問診を受けて下さい。



診察室で医師の問診

5 ワクチン0.3mLを肩の筋肉に注射します。



ワクチンを肩に注射します

6 医師の指示により15分または30分の経過観察を行います。



15分または30分の経過観察

新型コロナウイルスワクチンに対するQ&A

Q 過去にアレルギー反応やアナフィラキシーを起こしたことがあり、今回も起こすのではないかと心配なのですが、接種を受けても大丈夫でしょうか。

食物アレルギー、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎や花粉症、じんま疹、アレルギー体質などがあるといった理由だけで、接種を受けられないわけではありません。また、接種するワクチンの成分に関係のないものに対するアレルギーを持つ方も接種は可能です。ただし、これまでに、薬や食品など何らかの物質で、アナフィラキシーなどを含む、重いアレルギー反応を起こしたことがある方は、接種直後に調子が悪くなったときに速やかに対応ができるよう、接種後、通常より長く（30分間）、接種会場で待機していただきます。過去にアレルギー反応やアナフィラキシーを起こしたことがある方は、予診票にご記入いただくとともに、原因の医薬品等やその時の状況をできるだけ詳しく医師にお伝えください。アレルギーについて医療機関にかかっている場合には、接種の可否について事前に相談して下さい。

Q これまでに認められている副反応にはどのようなものがありますか。

ファイザー社製の新型コロナワクチンでは、接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱等がみられることがあります。こうした症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。また、稀な頻度でアナフィラキシー（急性のアレルギー反応）が発生したことが報告されています。もしアナフィラキシーが起きたときには、接種会場や医療機関ですぐに治療を行うことになります。

発現割合	症 状
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ
1～10%	吐き気、嘔吐



(厚生労働省ホームページより引用)



Q ワクチンを受けた後に発熱などの副反応が出たら、どうすれば良いですか。

ワクチンによる発熱は接種後1～2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用いただくなどして、様子をみていただくことになります。このほか、ワクチン接種後に比較的起きやすい症状としては、頭痛、疲労、筋肉痛、悪寒（さむけ）、関節痛などがあります。接種後の副反応については1回目より2回目に、より反応が強くなる場合があります。2回目の接種当日夜～翌日夜にかけ強めの感冒様症状（発熱、頭痛、全身倦怠感、関節痛など）が生じることがありますが、翌々日には改善傾向となることが大部分です。症状が強い場合や高熱が出た場合には市販薬を含め、解熱鎮痛剤を内服しても構いません。そのため、2回目の接種翌々日までは予定を入れず、水分を多く取りながら自宅等で十分に休める体制をとってください。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、咳や咽頭痛、味覚・嗅覚の消失、息切れ等の症状がないかどうか、手がかかりとなります。（ワクチンによる発熱では、通常、これらの症状はみられません。）ワクチンを受けた後、2日以上熱が続く場合や、症状が重い場合、ワクチンでは起こりにくい上記の症状がみられる場合には、医療機関等への受診や相談をご検討ください。

Q ワクチンを受けた後の発熱や痛みに対し、市販の解熱鎮痛薬を飲んでもよいですか。

ワクチンを受けた後の発熱や痛みに対し、市販の解熱鎮痛薬で対応いただくことは可能ですが、特に下記のような場合は、主治医や薬剤師にご相談下さい。

- ▶ 他のお薬を内服している場合や、病気治療中の場合
- ▶ 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

なお、ワクチンを受けた後、症状が出る前に、解熱鎮痛薬を予防的に繰り返し内服することについては、現在のところ推奨されていません。

Q 変異株の新型コロナウイルスにも効果はありますか。

一般論として、ウイルスは絶えず変異を起こしていくもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるというわけではありません。

なすのミートグラタン

栄養部 薄井 奈津美

1人あたり【エネルギー：417kcal たんぱく質：25g 塩分：1.7g】



夏野菜の主役といえば“なす” 煮る・焼く・揚げる・蒸すなどどんな調理法とも相性がよく、これからの季節食卓に登場する回数も多くなります。購入する際ははりつやがよく、がくの部分についたとげが鋭いものを選ぶのがポイントです。今回は、これから迎える夏本番に向けてなすを使ったガッツリ美味しいレシピをご紹介します。そのままでも十分美味しいですが、ご飯を入れてドリアにしたり、パスタの上ののせたり、色々アレンジが楽しめるレシピになっています。是非お試しください。

■ 材料（2人分）

- 合いびき肉(牛・豚) ……200g
- なす …… 350g (4～5本)
- 玉ねぎ …… 1/4個
- にんにく …… 1かけ
- 白ワイン …… 大さじ2
- ☆トマト水煮 ……200g
- ☆コンソメ ……5g
- ☆ケチャップ・中濃ソース… 各大さじ1
- ☆塩こしょう …… 少々
- ☆ローリエ ……2枚(あれば)
- ピザ用チーズ …… 40g
- オリーブ油 …… 適量

■ 作り方

- ① なすは約2cm厚さの輪切りに、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を中火で熱し、なすを並べ、両面焼く。にんにく、玉ねぎ、ひき肉を加え、よく炒める。白ワインを加えて一煮立ちさせ、☆を加えて5分煮込む。
- ③ 耐熱容器に入れてピザ用チーズをのせ、トースターまたはオーブンで焼き色がつくまで焼く。



太田熱海病院サービス委員会

- ▶ 委員長：藤井亮司
- ▶ 委員：飛田弘子、岩崎恵子、品田佳位、中山知美、数沢祐香、亀谷恵理子、大西理博