

# 健康たうん



2021年7月  
夏  
Vol.72  
ご自由に  
お持ちください

発行／苫小牧東病院 編集／広報企画委員会



**特集** 新型コロナワクチンに関するQ&A

**薬剤科** ワクチンは受けたほうがいいの？

**看護** 新型コロナウイルスワクチン接種～利用者さんからのメッセージ～

**リハビリテーション** 自宅でできる誤嚥性肺炎予防のための嚥下トレーニング

**えいよう便り** 食事で免疫力を高めよう

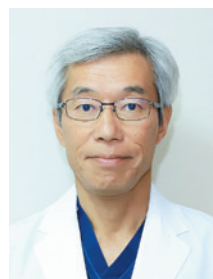
裏表紙 『連携施設紹介』



## 特集

副院長 医師 船木 上総

# 新型コロナウイルスワクチンに関するQ&A



## ワクチンの効果

**接種した本人の発症や重症化の予防になります。**また、家族、友達、患者さんなど、**周囲の人への感染を防ぐ**効果も確認されてきています。接種を悩んでいる人も以上の理由でワクチンは接種すべきです。

## どんな人はワクチンを受けても問題ないの？

### ●私はワクチンを受けられるの？

◆アレルギーのある人

いろいろなアレルギーがある人は注射が不安だと思えますが、**PEGアレルギーの人以外は接種可能です。**食物アレルギー、アレルギー性鼻炎や皮膚炎があっても接種をすることが出来ます。かかりつけ医と相談してみてください。これらのようなワクチンの成分に関係ないものに対するアレルギーを持っていても、接種は可能です。

◆新型コロナウイルスに感染して回復した人

**接種をおすすめしません。**なぜなら感染したことでどのくらい発症が防げるかわかっていないからです。

◆妊娠中・授乳中・妊娠を計画中の人は、主治医に相談してください。

接種することができます。ワクチンが妊娠・胎児・母乳・生殖器に悪影響を及ぼすという報告はありません。

◆他のワクチンを打った人、打つ予定のある人

接種の間隔を14日以上あけていれば問題ありません。

## 接種前までにすること

### ●あらかじめ、どんな準備を？

**無理な計画を立てないよううにしましょう。**

接種した当日、翌日には痛み・倦怠感・発熱・頭痛・関節痛が起こる可能性があります。したがって、無理な計画を立てず、休みを取っておくなどしておきましょう。

## 接種日

### ●体調が悪いときは？

**体調の悪い方、37.5℃以上の発熱がある方、また、急性疾患にかかっている方は接種ができません。**

## 接種

### ●どちらの腕に打つの？

**利き腕の反対の腕に打ちます。**

## 接種直後

### ●気をつけることは？

◆血液をサラサラにする薬を服用している人

5分間ほど自分の手で注射部位を押さえてください。

◆接種直後の経過観察

**重いアレルギー反応を起こしたことがあれば30分間、それ以外の人は15分間の観察期間が必要です。**

## 接種に関して

### ●どんな人が受けられないの？

ワクチンに含まれる**PEG（ポリエチレングリコール）へのアレルギーがある人**です。

PEGは、飲み薬、塗り薬、目薬の添加物、ヘアケア製品や歯磨き粉、化粧品にも含まれています。これらのものでアレルギーがあった人は、主治医に相談してください。

## 接種後

### ●入浴は？

入浴してよいです。接種した部位をこすらないようにしましょう。

### ●飲酒は？

深酒でなければ飲酒は問題ありません。

### ●車の運転は？

体調が良ければできます。

### ●献血は？

ワクチン接種後48時間たつてから献血しましょう。

### ●感染対策は？

少なくとも実際の社会においてワクチンの効果がみられるまで、マスク、手洗い、3密を避けることなどの基本的感染対策は続けましょう。

### ●解熱剤は？

発熱や痛みは注射当日、翌日に多いので、必要であれば解熱鎮痛剤を使用します。

## ワクチンの副作用

1回目のワクチン接種でいくらか免疫がつくことで、2回目の接種では、免疫反応が起こりやすくなり、発熱や倦怠感、関節痛などの症状が出やすくなります。また若い人の方が、高齢者より副反応が強くなります。ワクチンによる発熱は接種後1〜2日以内にかかることが多く、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こととなります。

## さらに重いアレルギーの アナフィラキシーについて

### ●発症頻度は？

2つ以上の臓器にアレルギー症状が出ることを、アナフィラキシーといえます。発症頻度は20万人に1人程度です。通常のワクチンは100万人に1人、ペニシリンでは5000人に1人です。

### ●症状は？

蕁麻疹などの皮膚症状、息苦しさなどの呼吸器症状、嘔吐などの消化器症状、血圧低下などの循環器症状、目のかゆみなどの粘膜症状、意識低下などがあります。

### ●どんな人に多い？

80%は何かしらのアレルギーがあった人で、24%は過去にアナフィラキシーがあった人です。男性より女性に多く、90%が注射後30分以内に起こります。

### ●治療は？

**アドレナリン**の注射で治療するので、致命的になることはありません。そのほか気管支拡張薬、抗ヒスタミン薬、ステロイド薬なども必要に応じて投与します。

### ●血栓症の副作用は？

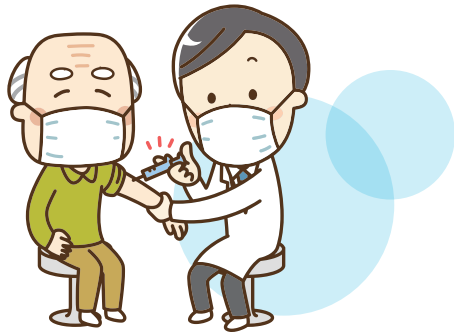
海外で接種されているアストラゼネカ社のワクチンでは、まれに珍しいタイプの血栓症が起きるといって報告があります。

## ワクチンのしくみ

新型コロナウイルスの遺伝子を使った「遺伝子ワクチン」です。ファイザーなどのワクチンやモデルナのワクチンは、いずれも「**mRNA**」

### 「クチン」といいます。

mRNAワクチンは、ウイルスの表面にある「スパイクたんぱく質」と呼ばれるたんぱく質の設計図です。注射すると次々とスパイクたんぱく質が作られます。すると私たちの免疫が働き、このスパイクたんぱく質に対する抗体が多く作られるようになり、実際にウイルスが入ってきてもすぐに攻撃できるようになります。mRNAに対する不安があると思いますが、これは不安定で、ワクチンとして投与した場合も、すぐに分解されてしまうため体内には残りません。また、細胞の中に入ってもヒトの遺伝子がある「核」という部分には入り込むことがないため、ヒトの遺伝子には影響を与えません。







## 薬剤科

薬剤科主任 薬剤師 鹿島 桂一

# ワクチンは受けたほうがいいの？

この文章が読まれているころには、一般の皆さまも順次、新型コロナウイルスのワクチンを接種している時期かと思えます。今回はそもそもワクチンとはどんな目的のものなのか、ということについて述べていきます。

### ワクチンは 免疫系の予行演習

ワクチンは人体の免疫系に病原体の情報を記憶させる目的で投与されます。免疫系は過去に感染したことのある病原体を記憶し、再度同じ病原体の侵入があった場合にも、素早く対応できる機構があります。ワクチンとして無毒化された病原体などを注射することでこの記憶を得ることが可能です。ワクチンがない時代は、免疫記憶を獲得するには実際に病原体の

感染を経験する必要があります。当然に病気の症状や死亡などの危険性があります。ワクチンにより、自然に感染するよりはるかに安全に免疫記憶を獲得することができます。いざ本物の病原体が侵入してきたときにも、演習の効果で素早く排除することができます。

### ワクチンは 誰のために受けるのか

ワクチンは自分がその感染症を発症しないようにするためのものですが、さらに自分の属する集団のために寄与できるというオマケも付いてきます。

病原体から見て免疫記憶のない個人は豊かな土壌のようなもので、そこに侵入できれば爆発的に数を増やすことができます。しかしある集団でワクチン(や過去の感

染)により感染しにくい状態の人が多いと、その集団で病原体はあまり増えることができなくなります。これを集団免疫と言います。ワクチンをどうしても接種できない人や接種しても効果のない人も、この集団免疫が成立していれば恩恵を受けることができるかもしれません。

現在は公衆衛生の向上により、昔に比べて感染症の脅威は低くなっています。「流行してないからワクチンは受けなくても大丈夫」と考えてしまいがちですが、それは大きな間違い。免疫を持った人の割合が一定数を下回ると再度の流行があり得ます。

### ワクチンの安全性

ワクチンはかなりのコストをかけた研究により一定の効果と安全性

が確認された物だけが承認されます。メディアは自分の売り上げを増やすために、副反応などセンセーショナルな一部分を強調して報道する傾向があるように思いますが、ワクチンは総合的に見て有益なものでないと承認されません。不運にして強い副反応が出る人もいますし、自分がその不運に遭遇してしまふ可能性ももちろんゼロではありません。ワクチン接種をするかしないか判断するためには、めったに起こらない副反応とおおむね得られる有益性を冷静に考える必要があります。



看護

# 新型コロナウイルスワクチン接種

## 利用者さんからのメッセージ

訪問看護室長 看護師 相澤 律子



新型コロナウイルスのワクチン接種は、針が刺さったかわからないうちに終了しました。私の場合は、夜中に接種部位を下にして寝返りをした途端、痛みで目が覚めました。仲間たちから、接種後は接種部位の痛み、倦怠感(だるさ)、発熱があるため日常生活に不都合があると聞いていましたので落ち着いて行動

てくれる人がいないから」。その通りだと思いました。高齢者は副反応が少ないと聞きますが、接種部位が痛くていつもの動きができない、発熱等のトラブルで救急車を要請する可能性など考えられるからです。症状は24〜48時間で消失します。あせらず対応することが必要です。

ホテルニュー王子)の予約がありません。週末に家族に付き添ってもらうと安心できます。アナフィラキシーショックを観察するため15分以上は接種場所を待機が必要です。時間に余裕をもってお出かけください。また翌日はゆっくり身体を休めてください(お仕事などある方はお休みできる環境を考えてもいいと思います)。

しよう。寒いときは上着で調整」。ある市長が集団接種会場に背広姿で現れ、看護師に「上着と、ネクタイ、Yシャツを脱いでください」と言われて時間を要した、というワイドショーを見たそうです。接種当日は筋肉注射をするので、肩が十分出る衣服を選択することをおすすめします。

できました。48時間後は驚くくらい緩和しています。2回目は、部位の硬結はありましたが、発熱がなかったので日常生活に不都合はありませんでした(副反応には個人差があります)。

あらかじめかかりつけ医がいる方は、接種可能かを主治医に確認することが大切です。デイサービスなど集団の場所に出かける方は特にワクチンが有効と思われるので、副反応について家族と十分話し合い、対応策を考え準備して接種をお願いします。

最後に、高齢のご夫婦からの伝言です。「接種当日は半袖を着ま

利用者さんたちから感想を求められ話していると、ある高齢のご夫婦がお話ししてくれました。「インフルエンザワクチンは夫婦一緒に接種したけど、今回は一緒にしませ

電話予約では接種券を目の前に置き、忘れず接種日、時間をメモしてください。また、一人暮らしで心配の方は集団接種会場(グラ

二人で副反応がでたら介護し

配の方は集団接種会場(グラ

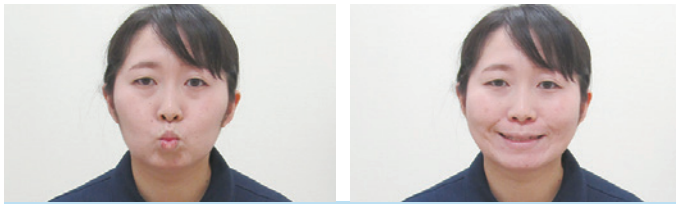




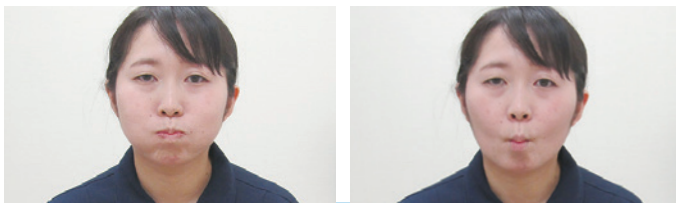
### 手軽にできるもの 顔面/口腔器官の準備運動(食事前)



開口-閉口運動 10回



口唇の突出-横引き 10回



頬膨らまし-凹まし 10回

現在、新型コロナウイルスの外出自粛の影響により、普段よりも運動量・活動量が減少している方が多いと思います。運動量の減少、筋力の低下に伴い、むせ込みの増加や

誤嚥性肺炎について、不安に思われている方が多いと思いますので、今回は誤嚥性肺炎の予防に役立つトレーニングをご紹介します。

## リハビリテーション

### 自宅でできる

### 誤嚥性肺炎予防のための嚥下トレーニング

リハビリテーション部 言語聴覚士 鶴岡 良太

### 飲み込みに必要な筋力を鍛えるトレーニング(むせ込みのある方や誤嚥が心配な方)



開口保持 10秒×5回



挺舌保持(舌出し運動) 10秒×5回

### もっと向上を望む人(体力に自信はあるが、むせが多いと感じる方)



頭部拳上運動 10秒×10回



吹き返し 10回×5セット、10秒×5回



※回数は目安です。ご自身の体力に合わせて行ってください。





# 食事で免疫力を高めよう

感染症を予防するため、もしかかってもしかりやすくするためには、免疫力を高めることが大切です。食事においては、規則正しく3食、栄養をバランス良くとることが基本になります。免疫機能を整えるために、食品に含まれるビタミンやミネラルなどの栄養素やプロバイオティクス(腸内環境を整える微生物)をとることの効果も報告されています。

## ＼ 免疫を高める成分と、成分を多く含む食品 ／

食品成分	多く含むおもな食品
プロバイオティクス	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルトや納豆などの発酵食品</li> </ul> 
※多糖類	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこ類</li> </ul> 
ポリフェノール	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆類・タマネギ・緑茶・ブドウ</li> </ul> 
ビタミンA	<ul style="list-style-type: none"> <li>緑黄色野菜</li> </ul> 
ビタミンC	<ul style="list-style-type: none"> <li>果物</li> </ul> 
亜鉛	<ul style="list-style-type: none"> <li>レバー・牡蠣・牛肉</li> </ul> 

※多糖類:糖質の一つ(でんぷん、セルロース、グリコーゲンなど)

[文献]日本栄養士会雑誌・臨床栄養

## 連携施設紹介

# ふれあいの里 グループホーム **たく遊**

管理者 介護福祉士  
**大野 和美氏**

「ふれあいの里 グループホーム たく遊」(認知症対応型共同生活介護)は令和3年3月20日に開設したばかりの施設です。

「たく遊」の「遊」には、入居者の皆さまが心の赴くまま楽しく過ごせる居場所であり、いろいろな人たちが集まり、支え合える環境でありたいとの想いが込められています。

### たく遊の基本理念

- ・家庭的な暖かい環境の中、笑顔が多くみられる生活が送れるよう支援します
- ・個々の人権、人格を尊重し、心寄り添い穏やかに暮らせるよう支援します
- ・地域の方々との交流を大切に、和やかな時間が過ごせるよう支援します

### ご利用になられる方

- ・要介護者及び要支援2の方で、医師から認知症と診断された方
- ・常時、医療機関で入院等の治療を受ける必要のない方
- ・おおむね自立ができており、共同生活を営むことに支障のない方

### 施設の特徴

～家庭的な雰囲気の中で穏やかに～

- ・居間の両側に居室が位置しており、常に人の動き、音、空気を感じられるような家庭的な雰囲気の中で過ごしていただけるよう配慮しています

～できることは楽しんで～

- ・家庭的な雰囲気の中で、その方のできることを、自分らしさを大切に、楽しみ、やりがいを感じられるよう支援します

### 住まいの特徴

明るく憩いの場である居間兼食堂の両側に位置した居室(介護用ベッド、クローゼット完備)で自由な時間を過ごし、介護機能を備えた浴室で身体も心も温まる雰囲気の中で暮らしていただけるような環境を提供いたします。



安心できる生活。総合的に支援する「輪」  
全道に広がる、ふれあいネットワーク

**TNふれあいケアサービス(株)**  
ふれあいの里 グループホーム **たく遊**

〒059-1303 苫小牧市拓勇東町2丁目17番29号  
TEL:0144-82-7237 FAX:0144-82-7238



## Hospital information

### 診療のご案内

診療科目 内科・リハビリテーション科・  
消化器内科・循環器内科・  
呼吸器内科・リウマチ科・放射線科・  
緩和ケア内科・ペインクリニック内科・  
麻酔科(浅野 真)

診療時間 月～金曜日/午前9時～午後4時

※健康診断は予約制です

休診日 土・日曜日・祝祭日・年末年始

### 病院の概要

理事長・院長 橋本 洋一

病床数 260床

○一般病床 65床

・急性期一般入院基本料4 50床

・緩和ケア病棟入院料2 15床

○療養病床 195床

・回復期リハビリテーション病棟入院料1

104床

・療養病棟入院基本料1 91床

主な医療設備

・MRI(1.5T)・マルチスライスCT

・2ヘッドガンマカメラ・超音波診断装置

・呼吸心拍監視装置

・ホルター心電図解析装置・高気圧酸素

治療装置・X線テレビ(DR)

・X線各種撮影装置(CR)・電子内視鏡

・トレッドミル・エルゴメーター 等

施設 敷地面積 5,342.91㎡

延床面積

◇東棟 6,237.31㎡

◇南棟 4,105.23㎡

構造 鉄筋コンクリート造 地上4階

駐車場 約75台

■(公財)日本医療機能評価機構認定病院

■リハビリテーション付加機能評価認定病院

■ISO9001認証

■(公社)日本リハビリテーション医学会研修施設

■(一社)日本老年医学会認定施設

■(一社)日本脳卒中学会認定研修教育病院

■NST稼働施設認定

■健診センター

■苫小牧市明野地域包括支援センター(とまほっと)

### 交通機関のご案内(道南バス)

1.駅方面より

01 永福三条線

02 日新国道線

03 鉄北北口線

21 日の出町線

31 苫東工業基地線

(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)

25 勇払線

(職訓センター前 下車徒歩2分)

26 沼ノ端線

30 千歳空港線

(職訓センター通 下車徒歩9分)

2.沼ノ端方面より

03 鉄北北口線

31 苫東工業基地線

(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)

25 勇払線

(職訓センター前 下車徒歩2分)

3.千歳方面より

30 千歳空港線

(職訓センター通 下車徒歩9分)

私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人平成醫塾  
**苫小牧東病院**

〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目1番30号 TEL(0144)55-8811 FAX(0144)55-8822

E-Mail:heiseiizyuku@tomahigashihs.or.jp URL:https://health-heart-hope.com/

※本誌掲載の写真は、すべてご本人許可のもとで使用させて頂いております。本誌の一部、または全部を許可なく、複写、複製することはご遠慮願います。



次号は10月発行を予定しています