

# 健康たうん

2022年3月

特別号

Vol.74

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



医局 変異ウイルスの変移

薬剤科 なぜコロナワクチンは3回目が必要か

看護 感染症を予防し、元気に過ごすために

[関連ページ](#) 裏表紙『えいよう便り』



# 変異ウイルスの変移

副院長 医師 船木 上総

新型コロナウイルス感染症は、2019年12月に中国武漢で発生してから瞬く間に世界に広がり、2020年3月には世界保健機構（WHO）がパンデミック（世界的大流行）と宣言した。

ウイルスは宿主細胞のレセプターと結合するスパイクタンパク質のアミノ酸が入れ替わることにより変異する。最初の変異株としてアルファ株が英国で広がり、日本では2021年5月中旬にこのアルファ株に置き換わった。ちよつど第4波（ピークは7,000人）の時、病院が逼迫し、自宅療養患者が増え、その中で亡くなる方も増加した。

波（ピーク）は2万5千人の時だ。ワクチン接種率の高い高齢者の感染者が少なく、40〜50代の入院が増加した。感染初期のウイルス量が多く、増殖速度の速さや感染性の高さにより、入院リスクも高まった。

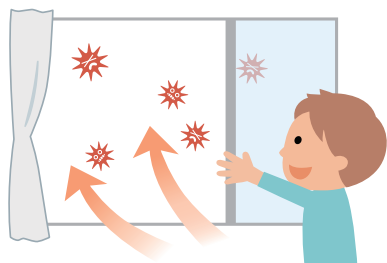
再感染のリスクも高く、また、ワクチン接種後の感染者、つまりブレークスルー感染者からの二次感染を引き起こした。このようにワクチン接種が終了していても、変異株には感染するので、手洗い、マスクの着用、三密の回避、換気などの従来からの感染対策はワクチン接種後も継続しなければならない。

その後、南アフリカでオミクロン株が発見された。この国では10月は92%がデルタ株だったが、11月には76%がオミクロン株となり、感染力が極めて強い変異株であることが分かった。外務省は11月30日午前

0時（日本時間）以降外国人の新規入国を停止したが、11月30日にナミビア入国者から日本で初めてオミクロン株が検出された。12月6日には、イタリアから入国した30代の男性がオミクロン株に感染していた。国内でオミクロン株が確認されたのは3例目で、日本人としては初めてである。

日本の国立感染症研究所は上記

3種類の変異株をすべて懸念される変異株（VOC）とした。感染性や重症度が高くなり、ワクチン効果を弱めるなどの性質に変化している。感染の波は3〜5カ月ごとによってきている。今後は、上記の感染対策を厳格に行い、ブースター接種やワクチン株の変更などの効果を検討し、変異株に対応していかなければならない。



薬剤科

なぜコロナワクチンは3回目が必要か

薬剤科主任 薬剤師 鹿島 桂一

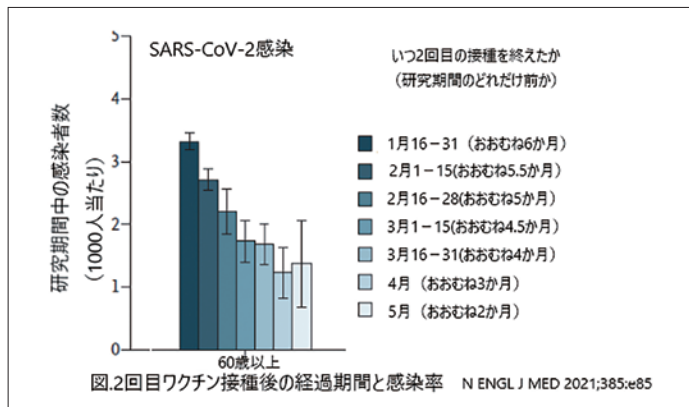
ファイザー社のコロナワクチンの3回目接種が認められ、2021年12月には当院職員も順次接種を始めていました。今回は3回目の接種が承認された経緯について解説したいと思います。なお詳細は厚生労働省のWebサイトにて「新型コロナワクチンQ&A」としてまとめられていますので、そちらもぜひご覧ください。



厚生労働省webサイト

コロナワクチンは時間経過により効果が弱まる

ファイザー社のワクチン接種者を対象とした研究では、12歳以上における感染予防効果は、2回目接種後1カ月以内では88%であったのが、5〜6カ月後には47%にまで低下したという報告があります。



また最大6カ月追跡したイスラエルの保健情報から、図に示したように、ワクチン接種後は時間経過とともに新型コロナウイルスへの感染率が高くなる傾向が認められています。

3回目の接種により効果が増強される

アメリカで実施されたファイザー社のワクチンの3回目接種に関する臨床試験の結果、3回目接種から1カ月後の中和抗体価は、2回目の1カ月後と比較して数倍高い値であることが確認されています。またイスラエルで実施されたファイザー社のワクチン接種後の情報を集めた研究では、3回目接種をした場合の入院予防効果は93%、重症化予防効果は92%、死亡の予防効果は91%であったと報告されています。\*

※2回目接種の人と比べたリスクの減少効果

副反応は2回目と同様

アメリカで行われた臨床試験の結果、3回目接種の副反応は2回目と同様の傾向が認められました。

ただし、このことはあなたの3回目接種において必ず2回目と同じ反応が起きることを保証するものではありません。

これらの情報から厚生労働省は、ワクチンの3回目接種は有効性が期待でき、安全性に関して重大な懸念は認められないとして用法用量の追加を承認しました。

まとめると、コロナワクチンの効果は時間経過とともに減弱しますが、3回目を接種することにより効果が増強されることがわかりました。副反応も効果と比較して許容範囲であると判断されています。ただ3回目を接種してからさらに半年後に効果がどのようになってくるのかは、まだ誰にもわかりません。しかし、わかっている情報からは、3回目接種を受けるほうが有利な判断であると私は考えます。



## 看護

# 感染症を予防し、元気に過ごすために

感染管理認定看護師

嶋倉 昌貴

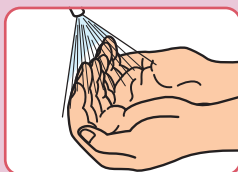
### 部屋の空気の状態に 気をつけて

まだまだ朝晩寒い季節。外気温が低いと、あまり外出せず家屋内にいる時間が多くなると思います。また、換気する機会が減るため、室内の空気の循環が少なくなります。そうすると、よどんだ空気は室内にとどまるため、それに細菌やウイルスが含まれていれば感染症にかかるリスクとなります。空気が乾燥している時は加湿器を使用する機会も多いと思いますが、加湿器の手入れがあまりされていないと、緑膿菌・セラチア菌・レジオネラ菌等肺炎を引き起こす細菌の温床となり、汚染された加湿蒸気が室内に放出され続ける危険があります。加湿器のタンク内やフィルターは定期的に清掃し清潔を保ちましょう。また、加湿器

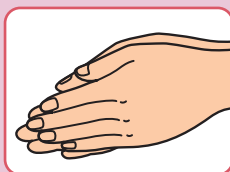
の水をつぎ足して補充すると細菌がタンク内にとどまり続けるので、1日1回はタンク内の水をすべて交換することが大切です。そして、冬でも室内のこまめな換気を心がけましょう。ただし、窓を開けっ放しにしておくと寒さで体調を悪くしてしまい元も子もありません。1時間おきに窓を5センチメートルほど、5分程度開けるくらいで十分です。



図1 正しい手指消毒の手順



1 噴射する速乾性手指消毒剤を指を曲げながら適量手に受ける



2 手の平と手の平を擦り合わせる



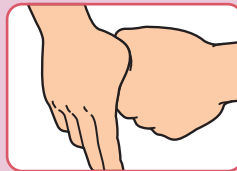
3 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)



4 手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)



5 指を組んで両手の指の間を擦る



6 親指をもう片方の手で包みねじり擦る(両手)



7 両手首までていねいに擦る



8 乾くまで擦り込む

出典：株式会社サラヤHP



手指消毒の方法、  
見直してみましよう

生活する中で、もはや必須となった手指消毒。皆さんはふだんどのようなにしていますか。多くの方は、液を手に出して、両方の手の平をこすり合わせて終わりとしていませんかでしょうか？ 手指で汚れが残ったりしやすい部分には、指先や指の間、親指のつけ根、手首などがあり、それらの部分は手の平をこするだけでは消毒できません。図1(P4)に示すような順ですりこんでいくことで、きちんと消毒できます。また、手に取る消毒液の量も大事で、少ないと手全体にすり込む前に乾いてし



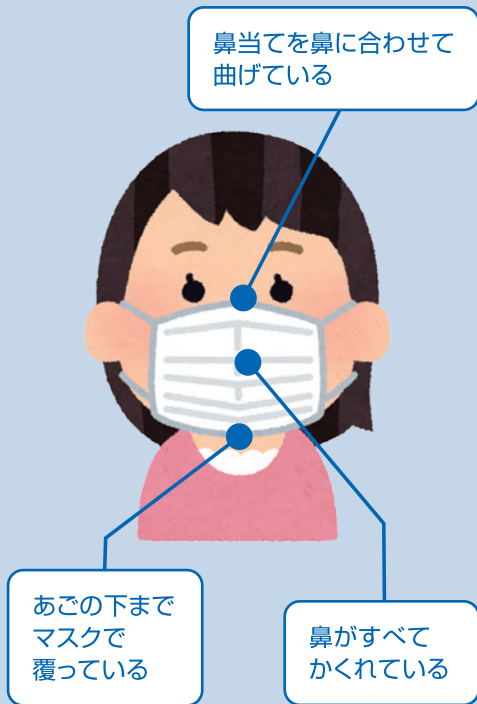
まい消毒が不十分になってしまいません。ポンプは最後までしっかりと押し、適切な量の液をとり、15秒以上の時間をかけて手全体の隅々へすりこめば、消毒効果を得ることができます。自動ポンプの場合は、出てくる液を手の平ですべて受け止めてください。こぼれそうなら両手を使いましょう。たまに手を振って乾かしている人を見ますが、それだと乾燥時間が早まり消毒不十分になってしまうので、しないようにしましょう。

正しいマスクの  
着け方してますか？

外出時のマスク装着は、今や日常不可欠です。しかし、来院される方を見ていると、マスクから鼻を出してしまっている人、マスクをあごにかけて口を覆っていない人など、誤ったマスクの着け方をしている人が目につきます。これでは、感染を予防することはできません。正しいマスクの着け方は、①鼻すじからあごの下まで覆い、鼻と口をしっかりとカバーする、②マスクの鼻当てを鼻すじに沿

うように曲げて、顔の皮膚とマスクのすき間をなくす、となります。こゝうすることで、病原体から鼻・口・喉を感染から守ることが出来ます。図2を参考に、正しく装着できているか、鏡の前で確認してみるといいでしょう。

図2 正しいマスクの着け方





## 『朝食って大切!』

夜遅くまでテレビやスマホを見ていたために、翌朝いつもより遅く起きてしまうことはありませんか? 起きる時間が遅くなると、朝食を食べる量が少なくなったり、食べなくなったりすることにつながります。

今回は朝食と体内時計のお話です。人間の体には、体内時計が備わっており、体のさまざまな生体リズムを調節しています。地球の1日は24時間ですが、体内時計は24時間30分といわれています。1日あたり30分ずれたままかみあわない生活をしていると、体調不良や病気につながります。

光を浴びる、朝食を食べるなどの行動をして体内時計を動かすことで、それらを予防することができます。



### 体内時計を動かす食べ物とは?

最も体内時計を動かすのは、糖質とタンパク質です。例えば「納豆ご飯」や「卵かけご飯」、「パンと牛乳」の組み合わせです。食事の用意が面倒なとき、食べる時間がないときでも取れそうな食事ではないでしょうか? まずは起きたらカーテンを開けて朝の光を浴びて、食事をしましょう。

朝起きて、食事を取る習慣をつけて、体調不良や病気を予防しましょう。

参考:臨床栄養 Vol.136 No.3 2020.3



### 最近の研究

朝食にタンパク質を多く取ると、夕食で取った場合より筋肉量が増加するというものです。特に高齢女性に効果があるようです。

## 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
- 病院機能評価(高度専門機能)リハビリテーション(回復期)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(とまぼっと)

### 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@tomahigashihspr.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6月を予定しています