

灯りをつけましょぼんぼりに・・・おひな祭りの季節ですが、巷の話題はワクチン接種のことばかり・・・そこで今月号はそのワクチンについて米本先生に解説していただいています。正しい知識を得て行動していきましょう。



(NHK ニュースより)

「国破れて山河あり、城春にして草木深し」(春望) 杜甫は、(安祿山の乱で) 荒れ果てた国土でも、春の訪れとともに草木が勢いよく生い茂るさまを歌いあげました。先月、関西の緊急事態宣言は解除され、感染者数も減り、ワクチンの接種も始まりました。しかし「やれやれ、これでひと安心」とばかりに行動することはかえって危険です。ニュースをみても、専門家と言われる方々にも意見の食い違いがありますね。うがい、手洗い、マスク、十分な睡眠を今後ともよろしく願います。

【ニュース】

① 診療日の変更

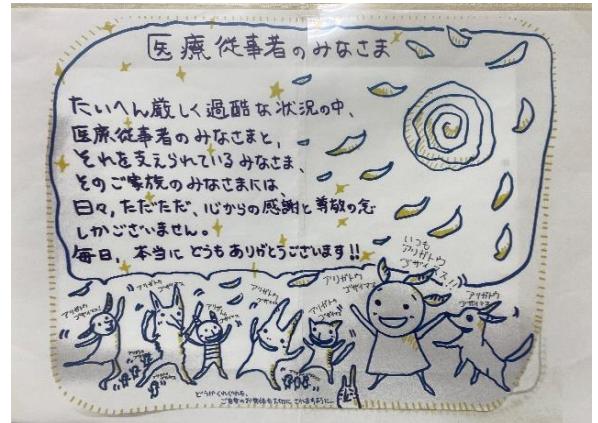
3月19日(金曜日) 異 休診(午前・午後)

三谷の診療は通常通りです

② ミタクリの感染防御について

感染が治まるまで、私たちは徹底してこれまで通りの対策を続けていきます。院内の換気は、時間を決めて行います。サーキュレーターも導入しました。日によっては「寒いよ」の声も聞こえてきそうですが、ご理解をお願いします。

③ こんなかわいいメッセージをいただきましたよ



【ミタクリ漢方 養生のこと 貝原益軒(かいばらえっけん)「養生訓」に学ぶ その2】



2) 食事・食事は温かいうちに食べる。

- ・胃腸が悪い時など、体調に合わせ、水の量を加減してご飯を炊く。
- ・食事は薄味にし、濃い味のものや脂っこいものは食べ過ぎない。
- ・冷たいもの、生もの、堅いものは避ける。・いろいろな味のものをバランスよく食べる。
- ・夕食は朝食よりも少なめにする。
- ・大きな魚や鳥や魚の皮など消化しにくいものは避ける。
- ・酒は少しにして呑みすぎない。 ・塩分の少ない食事をとる。

3) 性生活 ・性欲は人間の欲の中でも強い欲だが、若いときから自制しなければならぬ。

4) 住居 ・適度な明るさの部屋で過ごし、薄暗い陰気な部屋に長時間いないようにする。

5) 睡眠 ・夜寝るときは横向きで寝る。仰向けは気分が悪くうなされ、胸の上に手を置くと悪夢をみる。

6) 排泄 ・大便、小便は我慢せずに早く済ませる。

7) くすり ・長寿の薬はない。生まれ持った寿命を全うする。

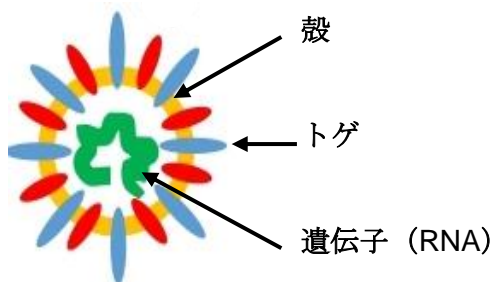
・毒にあたって薬を飲むときは冷水がよい。熱湯は毒の力を活発にする。

8) 老 ・心を鎮めて日々を楽しみ、怒ることと己の欲を制する。

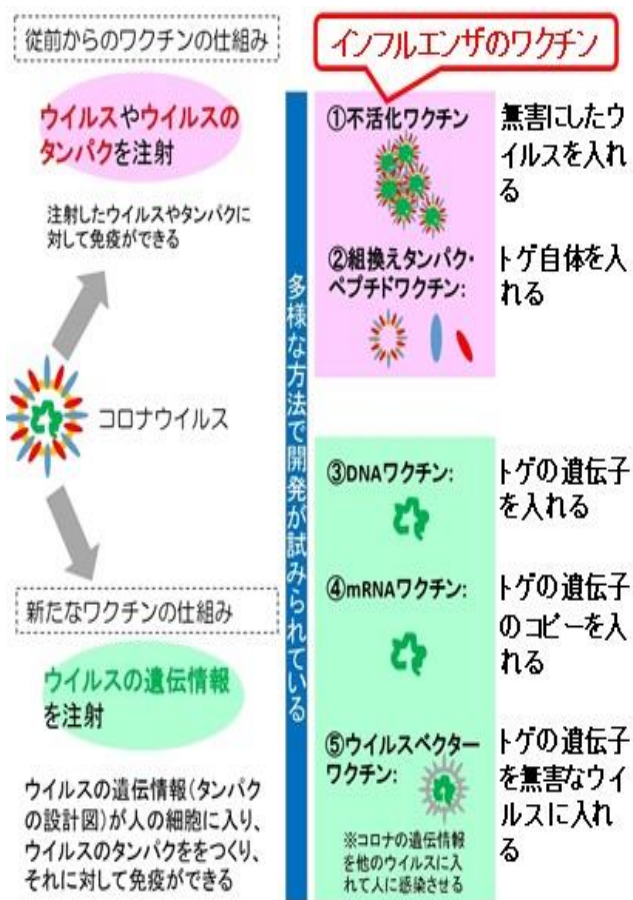
・無理をしないようにする。

【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本 千春】

(図 1)



(図 2)



花粉症、黄砂、PM2.5 の季節となりました。「マスクの中で鼻がグチュグチュ、困るわ。」という方もいらっしゃると思います。換気もしないといけないし、何を優先するか難しいですね。

今の話題は新型コロナのワクチン。他人事でないのに、他人事みたいな情報ばかり。2021年2月28日の現時点で、わかっている情報を整理してみました。日々内容が変わっていますので、あくまで参考に、お願いします。

0. そもそも、ワクチンとは

ワクチンに期待する効果

- ・感染予防(…→集団免疫効果):かからない
- ・発症予防:かかったとしても症状が出ない
- ・重症化予防:かかって症状が出たとしても重症になりません

1. 新型コロナウイルスとは

図1のように、遺伝子は RNA でできていて殻で囲われています。殻にはトゲがたくさんあり、ヒトの細胞にくっつく時に役立ちます。ヒトの細胞に入ると、細胞内の材料を使って、ウイルスを大量に作り出して外に飛び出します。

2. 新型コロナウイルスワクチンのしくみ

図2のように、今までのワクチンとは違う方法で作られています。遺伝子自体や遺伝子のコピーである mRNA(メッセンジャーRNA)を入れる方法があります。mRNA は不安定で壊れやすいため、(超)低温で保存しなければなりません。ヒトの筋肉に注射されると、筋肉細胞に取り込まれ、ウイルスのトゲが作られます。このトゲに対して体が免疫反応をします。(抗体を作るなど) 次にウイルスが体に入ってきたら、免疫の働きで発症を予防したりします。

3. 新型コロナウイルスワクチンの種類

表1にまとめられていますように、ファイザーとモデル

ナ製は mRNA ワクチンなので、低温保存、溶かしてから揺らさないなどの注意が必要です。アストラゼネカ、ジョンソン&ジョンソン製はウイルスベクターワクチンのため、比較的安定しています。両者の許可や使用にはアメリカ、イギリス、EU の政治的問題が絡んでいるといわれています。ちなみにロシア製の「スプートニク V」はウイルスベクターワクチン、中国製の 2 製品は不活化ワクチンです。

4. 新型コロナウイルスワクチンの効果

- ・発症と重症化を予防できる・・・打った本人には利益がある
 - ・感染しないかどうかはまだ確定していない(無症候性感染はありえるので、感染予防は必要)・・・打っていない周りの人に利益があるかはまだわからない
 - ・効果がどれだけ続くかはまだわからない
 - ・変異株への効果はまだはっきりしていない(少なくともワクチンを打って悪さはしないだろう)
- ⇒ 集団免疫につながると言い切れないが、発症や重症者が減れば病院のベッドを使わなくて済む

5. 新型コロナウイルスワクチンの接種予定

- (1) 医療従事者等 → (2) 高齢者 → (3) 基礎疾患のある人、高齢者施設等従事者 →
(4) 60~64 歳の人 → (5) それ以外の人

実際にワクチンを打つ段取りをするのは、各市町村。だから、堺市がどうするかによるので、ニュースを見て一喜一憂しても、あまり意味はない。接種の場所などもこれから決まっていくはず。

6. 最後に(名古屋検疫所の守屋章成先生講義を改変)

- ・**ワクチンを打っても感染対策は抜き** 人に移さない証明はされていません
ワクチン打ったから無罪放免、何でもしていいわけではないんです
- ・**ワクチンを打つかどうかは自分で決める** 自分の体です。人任せではあきません
- ・**就職、進学、結婚などにワクチンを強要しない、打たない人を差別しない**
将来要るかもしれないと、ワクチンを強要しないで
- ・**ワクチンを打ってなくてコロナにかかった人を責めないで**
ワクチンを打っていてもコロナにはなります
ワクチンのない現在でも、これは大事なことです
“差別、区別はあきません”
- ・**ワクチンによる反応には冷静に(マスコミ報道に振り回されない)**
有害事象(因果関係は問わない)と副反応(因果関係あり)…一緒にしがち
全てをワクチンのせいにはしないように

米本より:誰かが言ったから打った/打たないと決めてもいい。でも、他人のせいにはしてはいけない。これは、ワクチンだけではなく人生、これからの生き方についても同じですね。以前に ACP(人生会議)の話をしました。これと一緒に感じています。

(表 1)

新型コロナウイルスワクチン (海外開発) 2021/02/28現在

開発元	ファイザー ビオンテック	モデルナ 武田	アストラゼネカ オックスフォード大	ジョンソン&ジョン ソン	サノファイ	ノババックス
種類	mRNAワクチン 「コナチエイ筋注」	mRNAワクチン	ウイルスベクターワクチン	ウイルスベクターワクチン	組換えタンパクワクチン mRNAワクチン	組換えタンパクワクチン
接種方法	2回、21日あけて	2回、28日あけて	2回、28日あけて	1回		
保存	-80~-60°Cで6か月 (-25~-15°Cで2週間?) 2~8°Cで120時間 希釈後は6時間	-25~-15°Cで6か月 2~8°Cで30日 希釈後は6時間	2~8°Cで6か月	2~8°Cで3か月ほど		
海外の状況	各国で接種開始	米国で接種開始	英国で接種開始	(2/27米国で承認)		
国内の状況	2/17接種開始	試験実施中	試験実施中 承認申請済み	試験実施中		試験実施中

堺市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

電話:0570-048-567(ナビダイヤル) 利用できない時 072-275-5270

FAX:072-275-5288

時間:午前 9時から午後 5時 30分まで ※9月 30日までは土・日曜日・祝日も受付

2021年 クリニックは緊急事態宣言下と変わらぬ診療をいたします。

クリニックの現在の対応について、ご協力よろしく申し上げます！

- ① 職員を含めウイルスを「持ち込まない」ように細心の注意を払っています。
クリニック内を1時間半おきに消毒し、常時換気をしています。待合では間隔を空けて座っていただきます。それでも、待合が混雑したら、元気な方にはウオーキングに出させていただくようお願いするかもしれません。
- ② **予約の日であったとしても調子が悪い場合は、すぐに来院せず、先にお電話で相談してください(072-261-1601)。**コロナの専門外来に受診すべきか、他の病院に紹介すべきかそこで先に判断します。当院で診察をする場合は、**一般の予約の方と時間を分けて、隔離して診察しますので、来院していただく時間を指定させていただきます。**
- ③ 当院では新型コロナウイルスのPCR検査はできません。同じように鼻咽頭ぬぐい液を用いる迅速検査（インフルエンザ・溶連菌・マイコプラズマ）を当面中止しています。
- ④ **クリニック滞在時間を短くするために、尽力しています。**診察時間も意識して短くしています。いままでのような、ゆったりした世間話もできないかもしれません（ごめんなさい）。身体診察の時間も、幾分減るかもしれません。待ち時間が発生するため血液の迅速検査は“どうしてもの場合だけ”に制限させていただきます。**質問事項（今回はどういったお薬が必要か、どういった体調の変化があったか、など）や残薬など、あらかじめメモして持参いただけたら助かります。**
- ⑤ でも、お困りのことがあれば、ちゃんとお聞きして関係各所におつなぎしますのでご相談ください。「仕事がなくなってお金が入らない」「家賃や公共料金の支払いに困っている」などです。
- ⑥ ミタクリでは2020年5月からオンライン診療（テレビ・電話）を開始しています。利用する上では、いくつかの条件がありますので、ご希望の方はおたずねください。

【外来担当医一覧 2021年3月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	異 米本	米本 三谷	異(訪問診療) 三谷	異 米本	異 (オンライン併用) 三谷	三谷 (オンライン併用)
午後 (14:00-16:00)	異 (オンライン併用) 米本(訪問診療)	異(訪問診療)	異(予約) 三谷(訪問診療)	異(訪問診療)	異(予約) 三谷(オンライン) 米本(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷 (オンライン併用)	三谷 (オンライン併用)		三谷 (オンライン併用)	