

「新型コロナウイルスワクチンについて」

公立久米島病院 内科
与那覇 翔

2021年に入っても、新型コロナウイルス感染症の世界的流行は収まることがなく、2021年2月には沖縄県全域で緊急事態宣言が発出されました。

久米島では、皆様の日々の健康管理、マスク着用や手指衛生、会食の自粛などで、新型コロナウイルス感染症の流行は抑えられています。

今回のテーマは新型コロナウイルス感染症のワクチンについて書きます。

今年4月以降に新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が開始されるかもしれないため、ワクチン接種のポイントについて説明します。

そもそも「ワクチン」とは、個人をウイルスから守る「抗体」という武器を体内で生成するための助けになる医薬品です。伝染病から個人を守るメリットがあります。また集団で接種することにより、そのウイルスを人間という種全体から根絶させる可能性も秘めています。(ウイルスは基本的に単体では生存できず、宿主である人間や動物が必要になります。つまり感染している人がいなくなれば、ウイルスは自然淘汰されてしまうのです。しかしウイルスは変異してなんとか生き延びようとします。ウイルスと人間の生存争いともいえます。)



新型コロナウイルス感染症のワクチン ポイント

イギリス製、米国製、中国製、ロシア製など各国が開発したものがありません。今のところ日本製はありません。3月時点で、医療従事者に先行投与が開始されるのは米国製のもので、筋肉内注射であり3週の間隔を開けて2回接種します。有効率は95%です。(観察期間は2回目接種後7日間でどれだけ発生を抑制したかで95%発症を抑えられたと報告しています。その後の統計解析では、2回目接種から90日程度までは有効とデータ分析報告があります。)

副作用は頻度にはばらつきがありますが、注射部位疼痛70%、疲労倦怠感50%、頭痛40%、筋肉痛20～30%、関節痛10～20%、悪寒10～30%、発熱10%などあります。ワクチン自体によるアレルギー反応、特に重症なアナフィラキシー反応は20万人に1人の発生率です。過去にワクチンでアナフィラキシー反応が出たことがある方に関しては、ワクチン接種は現時点では推奨されていません。

ワクチン接種後も日々の感染予防対策は必須になりますので、これからも引き続き感染予防に努めましょう。早くこのウイルスが収束すること願ってやまない今日この頃です。

参考文献 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症のワクチンについて ファイザー製ワクチン

「小児肥満・生活習慣病への向き合い方 <準備編>」



公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

今回から小児の「肥満」「生活習慣病」について少しお話ししたいと思います。

久米島町では成人の生活習慣病罹患率の高さを受け、10年前から小児の生活習慣病検診を開始。翌年から子どもたちの健康を応援する「久米島子ども健康プロジェクト」の活動を行なっています。(詳細は子どもプロジェクト通信2020をご覧ください)

子ども健診結果で、軽度の検査異常がある場合は役場福祉課での保健相談、肥満および複数の生活習慣病の異常(脂肪肝、脂質異常、糖尿病予備群等)があると病院受診の流れとなります。診察室では、①～③のことをまず行います。

①現状と肥満改善のメリットを伝える

「肥満・生活習慣病は生活の中に原因がある病気」でも「生活を変えれば必ず治る」ということを本人に理解できるように伝えます。「生活を変える」ことにお子さんが前向きになれば、スタート地点に立つことができます。

②具体的なゴールを設定する

顕著な肥満がある場合は、「半年後まで体重維持」

など。そうでない場合は③の行動目標のみを、お子さんと一緒に考えて設定します。

③行動目標を考える

生活を振り返って課題を探し、実現できそうな目標を子供と一緒に考えます。例えば「毎日ジュースを飲む」が課題であれば、「ジュースは週2回まで」などをあげ、紙に書きます。

この過程で、一番大事なのは**お子さんの意思を尊重**することです。また、周囲の大人には**肯定的な声かけや励ましの声かけ**を増やしてもらいます。

小学校高学年ともなると、親御さんからの一言に反発してしまうことも多々あります。子どもが一番リラックスできる家庭の中で、逐一注意を受けると親も子どもも疲れてしまいやすいです。お子さんが反発する場合には、家庭での声かけは最小限に抑えて、第三者の力を借りましょう。

久米島子ども健康プロジェクトでは、教育一福祉一医療で連携して、お子さんの健康を応援する体制を構築しています。ぜひお問い合わせください。