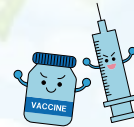


『いよいよ開始された コロナワクチン予防接種』



公立久米島病院 内科
會澤 佳昭
(アイザワ ヨシアキ)

待ちに待った新型コロナウイルスワクチンの予防接種が久米島町でも開始されました。医療従事者への接種はすでに終わり、現在65歳以上の高齢者を対象に、年齢の高い方から順次ワクチン接種が行われています。7月初めまでに終わり、その後基礎疾患のある方、一般の方への接種が進められる予定です。もう暫くお待ちください。ワクチンの副反応の話を聞いて、接種を迷う方もいらっしゃると思いますが、最も心配されるアナフィラキシーという強いアレルギー反応の頻度は日本においても2万人に1人位の頻度で、非常にまれな副反応ですし、適切な処置を行えば心配ありません。また厚労省の研究班が先行接種した医療従事者約2万人を対象に副反応の調査を実施しています。1回目よりは2回目の方が副反応の発生は多く、2回目接種後で37.5度以上の発熱は38%、接種部位の痛み91%、倦怠感69%、頭痛54%と報告されており、接種翌日に多くみられ、2日後にはほぼ回復します。市販の解熱鎮痛剤で

充分対応可能です。副反応は、幸い高齢者で1/2～1/3と少ない傾向を示しております。現在新型コロナウイルスの変異株が蔓延してきており、若年層への感染も増加し、重症化する方も増えてきております。現在予防接種で使用されているワクチンは、有効性がとても高く、2回接種で約95%発症が予防されます。実際に国民への予防接種が進んでいるイスラエルやイギリスなどでは、新規感染者数は著減しており、行動制限も解除されてきております。感染が拡がらなくなる集団免疫は、住民の約70%以上の接種で達成されます。新型コロナウイルス感染症にかかった時の重症化や後遺症を考えた場合、また何よりも安心して親しい人たちと会ったり、普通に経済活動をしったりするためには、若い方を含め、できるだけ多くの人たちにワクチン接種をしていただくことが必要です。皆さんがワクチン接種を行えば、必ず元の生活が戻ってくると思いますので、進んでワクチン接種を受けるようにしましょう。



『沖縄の鼻炎とその対策』

公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

毎年この季節はアレルギー症状で受診される方が増えます。沖縄ではスギがない代わりに、サトウキビなどのイネ科(10-2月)、モクマオウ(4-6月)などが花粉症の原因となります。また、沖縄ではダニ・ハウスダスト(ホコリ)によるアレルギーが内地よりも多いのが特徴です。ダニは高温多湿を好むため、今のような梅雨の時期や、ダニの死骸が増える秋口には、アレルギー症状に悩まされる人が増えます。特に子どもは大人と比べてダニ・ハウスダストが原因で鼻炎や喘息を起こすことが多いと言われます。

アレルギー性鼻炎の主症状は「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」ですが、朝起きた時に鼻汁やくしゃみが激しく出る「モーニングアタック」という症状が特徴的です。夜の間に布団や床に落ちたホコリが、起床後の活動とともに空気中に舞い上がることが原因で、目のかゆみなども引き起こします。

では、**家庭でできるアレルギー対策**を見てみましょう。

①寝具の整備

- ・寝具はなるべく丸洗いできるものにし、シーツや枕カバーは週1回は洗濯する
- ・布団は布団乾燥機(またはコインランドリー)で熱処理 + 掃除機でダニ死骸を除去する
- ・布団や枕に、ダニを通さないカバー(「防ダニシーツ」などで検索可)をかける。

②部屋の整備

- ・床は先にモップがけしてから掃除機をかけるようにするとホコリが舞いにくい
- ・ホコリがたまりやすいため、カーペットや布製のソファなどはなるべく避ける
- ・室内で猫などのペットを飼わないようにする

③花粉症対策

- ・帰宅時に玄関の前で衣服についている粉塵を払う。帰宅後、洗顔、うがい、鼻をかむ
- ・花粉の飛散が多い時期には、外出時にマスク、メガネを装着する



アレルギーは対策が何より大事です。アレルギーがあるかと思ったら、まずは上記に取り組んでみてください。家庭で対策してもお子さんのアレルギー症状が良くならない場合には、薬局や病院(小児科、耳鼻科、眼科)でぜひ一度ご相談ください。