

すまいる

Vol.31 夏号  



院長通信 ~コロナワクチンの副反応について~

コロナワクチン接種が本格的に進んできました。

自分自身はもちろん、他人への感染やクラスターの発生予防のためにも、できるだけ多くの人の接種が望まれます。しかし、接種するべきか迷っている人、接種後の副反応が怖いという人もいます。ネット上には様々な情報が溢れていますが、ワクチンについて正しく情報を知り、最終的には接種するかどうか自分で決めることが大切です。

日本では、ファイザー製とモデルナ製の2種類が使われていますが、違いはあるのでしょうか？

気になっている方も多いと思いますが、同じmRNAワクチンです。

ファイザーの方が発熱・倦怠感・頭痛の頻度が数%少ない、アジア人にはモデルナの方が有効率は高いという報告もありますが、製造方法はほぼ同じなので副反応も大きな差異はないでしょう。

副反応については、どちらのワクチンも1回目より2回目、男性より女性、そして比較的若い世代に多い事がわかっています。ネットでは、改変された遺伝子が体内に残り数年~数十年後に怖い副反応が起こるといった記事がありますが、これは間違いです。また、不妊症の原因になるという噂もありますが、科学的根拠はありません。

現在、ファイザーは個別接種(クリニックなど)や市町村の集団接種(区役所など)で、モデルナは大規模会場(中の島グランキューブ・インテックス大阪・マイドーム大阪)や企業の集団接種で使用されています。

当院では現役世代の方々のワクチン接種は行っておりません。

接種するにあたり、問診票の書き方や副反応などの質問があれば院長にご相談ください。

夏期休暇のお知らせ

8/11(水)~8/18(水)

は休診です。

8/19(木)

から平常通りの診察です。

内科・小児科・胃腸内科・肛門外科



(医)喜多岡医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	/	●	●	●	/
16:00~18:30	●	●	/	●	●	/	/

※受付は診療開始30分前からです

大阪市天王寺区大道3-1-23EMAビル201 TEL06-6771-8025

スタッフ通信

今年も暑い夏がやってきました★

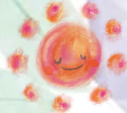
そして、いよいよ東京オリンピックが始まります。

いつものオリンピックとは違い
コロナ禍での開催、

様々な意見があると思いますが
無事に終わることができるよう…☺

色んな競技・種目がありますが
皆さんイチオシ!オススメ!
スポーツはありますか?

事務 中林



あなたの健康のために ～熱中症～

今年は例年に比べ梅雨入りが早く、夏の暑い時期が長期化すると思われます。

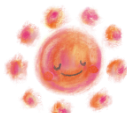
「なんとなく体がだるい」「しっかり眠れない」「いくら寝ても疲れが取れない」「食欲が出ない」「クーラーの効いた部屋に長時間居ると辛い」「めまいやふらつきの症状が長引き活動量が低下する」などの症状はありませんか？もしかすると夏バテかもしれません。

しかし、早い段階で気付けばセルフケアで乗り切ることができます。

- ① エアコンの設定温度は緩めに、しっかり除湿はする。
- ② 冷たい飲み物はほどほどに、ビタミン B1 やミネラル、良質なタンパク質を補充する。
- ③ 寝る前に39℃くらいのお風呂で 20 分程半身浴をする。
- ④ 就寝 2 時間前からスマホやパソコンをできるだけ見ない。
- ⑤ 睡眠時間をきちんと確保し、起床時に 5 分程日光を浴びる。
- ⑥ 早朝もしくは夕方以降の気温が下がっている時間帯に 30 分程散歩をする。
- ⑦ マインドフルネス瞑想をし、自分の体の声に耳を傾ける。

セルフケアだけで症状が改善しない時は早めの受診をお勧めします。

体調に合わせた漢方薬など、よく効く場合があるので相談してくださいね。



胃腸のお話 ～食中毒～

気温が高くなり食品が傷みやすくなる夏は“食中毒”が増えます。

冬に流行するノロウイルスに対して、夏は様々な細菌性食中毒があります。

★病原性大腸炎(O-157など):主に牛の内臓に生息し、加熱不十分な食肉が原因で感染します。

成人と同じものを食べていても10歳以下の子どもが発症しやすいという特徴があります。

★カンピロバクター:主に加熱不十分な鶏肉を食べることで感染します。

鶏のたたきや刺身など提供するお店もありますが、鶏肉は必ずしっかり火を通してください。

発症すると血便が出たり、治癒後にギランバレー症候群という神経や筋肉の麻痺をきたす怖い合併症を起こす事もあります。

★サルモネラ:生卵を食べることで感染します。日本で流通している卵はかなり安全ですが、

外国では汚染されているのが常識のため生卵を食べる習慣はありません。

生卵はある一定の確率で感染する事があるので、特にお子さんは加熱した卵を食べた方がよいでしょう。

★黄色ブドウ球菌:おにぎりやお寿司などから感染する事が多く、

手洗いが不十分、手指に傷があるのに手袋をせずに調理するなど、調理する人の衛生管理が原因で感染します。

黄色ブドウ球菌が産生する毒素(エンテロトキシン)が原因で、比較的早く発症します。

★腸炎ビブリオ:海水中に生息しているので主に生の魚介類から感染します。

食後半日ほど経ってから発症し、激しい腹痛を引き起こします。

症状によっては強めの抗菌剤が必要となる場合もあるので、早めの受診が望めます。

いずれの場合でも大人は軽く済んだとしても、子どもは重症化の危険性があります。

食材の選択や取り扱い、手指や調理具の衛生面には注意が必要です。