



マザーリーフ通信

令和3年6月



5月写真

習志野台店



薬円台店



松ヶ丘店



今月の体操

腕をしっかり動かして関節の柔軟性を高め、朝のこわばりをほぐしましょう。

手と腕の曲げ伸ばし体操

1セット各10回、1日2セット

関節を動かす筋肉を強くし、可動域を広げます。



① ひじを曲げ、両手を前に出します。手のひらを下に向け、手首をできるだけ大きく下に曲げて3~5秒静止します。手首を上へ曲げて3~5秒静止し、元の位置に戻します。



② わきをしめたまま両手を外側へ開き、3~5秒静止したあとゆっくり元の位置に戻します。

●肩の力を抜きましょう。

新型コロナウイルスワクチンの接種について

ワクチンの副反応って?



新型コロナウイルスワクチン(ファイザー社) 接種後の副反応の出現頻度

副反応はワクチン接種が原因で起こる反応のことです。

頻度は日本人が特に多いということはありません。1回目より2回目接種後により強く起こりやすいですが、十分な免疫をつけるには2回接種が望ましいとされています。

また、このワクチンを接種しても人の遺伝子に影響が出ることはありません。

いつ出る? 接種した1~2日後に副反応が出現することがありますがほとんどは3日以内に回復します。特に2回目接種後は発熱を伴った副反応が起きやすいので、接種当日と翌日は、可能な限り予定を控えておくことをおすすめします。

どんな症状? 主に接種部位の痛み・だるさ・頭痛・筋肉痛・発熱などがあり、発熱以外に悪寒や関節痛が出る場合も。接種直後の痛みはそれほど強くありません。発熱時は解熱剤を使っても構いません(ワクチンの効果は下がりません)。解熱剤はアセトアミノフェンを含むものをおすすめ。

体調が回復しない場合は?

咳やのどの痛み、息切れなどの症状が見られたら上気道炎(風邪)や新型コロナウイルス感染症等の可能性も。(これがワクチンの副反応で通常見られないため)

こんな時は医療機関に相談

✓ 接種後2日以上経っても解熱しない

✓ 症状が重い

アナフィラキシーって?

簡単に言うと「重いアレルギー反応」のことで、ワクチン接種などの後、短時間で以下の2つ以上の症状が出現する場合は「アナフィラキシー」といいます。新型コロナウイルスワクチンで起こる頻度は20万接種に1回で、70%が15分以内、90%が30分以内起こるとされています。

- 皮膚・粘膜症状(発疹、発赤、かゆみ)
- 消化器症状(腹痛、嘔吐)
- 循環器症状(血圧低下・意識障害)
- 呼吸器症状(呼吸が苦しい、呼吸をするときにゼイゼイする など)

アナフィラキシーショックって?

アナフィラキシーのうち血圧低下や意識レベル低下を伴うもの。

アナフィラキシーは治療できます

治療により回復し、後遺症は残りません。



接種	こんな場合接種できるの?
当日の発熱	× 当日、明らかに発熱(37.5℃以上)している場合、接種不可。
重い急性疾患	× ひどい風邪症状や胃腸炎症状など、急性疾患の強い症状がある場合、接種不可。
他のワクチンを2週間以内に接種	× インフルエンザなどのワクチンを2週間以内に接種している場合、接種不可。(ワクチン接種後も、2週間は他のワクチンを接種することはできません。)
アレルギー	○ 食物(卵を含む)・ペット・ハウスダストのアレルギーや、経口薬へのアレルギーがある場合でも接種は可能。
花粉症	○ 花粉症でも接種は可能。
基礎疾患	○ 心臓、腎臓、肝臓、血液疾患などの基礎疾患のある方はコロナで重症化しやすい。不安な場合はかかりつけ医に相談を。
妊娠中	○ 相談の上 相談の上可。ただし妊娠12週までは控える。妊娠中は感染で重症化のリスクがあり、接種を推奨。不安な場合はかかりつけ医に相談を。お腹の中の赤ちゃんに悪い影響が出たり、将来妊娠しにくくなることは考えられておらず、海外からもそのような報告はない。
授乳中	○ 現時点で特段の懸念が認められているわけではなく海外でも接種の対象。不安な場合はかかりつけ医に相談を。
12歳未満	× ワクチンは12歳以上で承認されており、現在は接種対象ではないが、将来的には対象年齢が広がる可能性も。
薬を内服中	○ 内服中の薬により接種できないということはない。不安な場合はかかりつけ医に相談を。
抗凝固薬	○ 抗凝固薬(血液をさらさらにする薬)を飲んでいる場合は2分以上接種した場所をしっかり押さえる。
手術後	○ 直後であれば基本的に可能。授乳中の方など、かかりつけ医と相談を。
1回目の接種後副反応が出た	○ アナフィラキシーなど重い症状でなければ、強い腫れ・熱などの副反応があっても、2回目は可能。同じ場所に接種可能。
1回目の接種後アナフィラキシー	× アナフィラキシーとはワクチン接種などの後、短時間で以下の2つ以上の症状が出現すること。接種不可。皮膚・粘膜症状(発疹、発赤、かゆみ)、呼吸器症状(呼吸が苦しい、呼吸をするときにゼイゼイするなど)、循環器症状(血圧低下・意識障害)、消化器症状(腹痛、嘔吐)

※
<https://www.nhs.uk/guidance/pdf/full/10106461-130693630>
<https://www.yoshida-cg.com/kyushu/ku/wakuchin/covid-19/covid-19/vaccine>
 ©2021 Invenia Clinical Considerations for Use of mRNA COVID-19 Vaccine
 Currently Authorized in the United States.
 ©2021 Pfizer-BioTech COVID-19 Vaccine Questions
 Pfizer COVID-19 vaccine safety update, January 29, 2021
 ©2021 Invenia Clinical Considerations for Use of mRNA COVID-19 Vaccine
 Authorized in the United States. 厚生労働省 緊急対応方針(2021)01-05-GQA

マザーリーフ 習志野台お泊りセンター・薬円台店・松が丘店
 習：船橋市習志野台8-12-10 TEL047-462-2755 Fax047-462-2756
 薬：船橋市薬円台5-6-17 TEL047-467-7644 Fax047-402-6588
 松：船橋市松が丘3-26-7 TEL047-407-1771 Fax047-407-1747