

# 保健室だより

2022年2月

国内でも3回目のワクチン接種が加速してきています。ワクチンのメリットは、感染を防げる点や、感染しても重症化するのを防げる点にあります。今回は、ワクチン接種の副反応についてお知らせしたいと思います。

## 副反応は免疫系の「練習試合」です。

### コロナにかかって症状が出ているわけではありません。

この誤解が一番多いです。ワクチンではスパイクタンパク質というウイルスの一部しか作られないので、ワクチンの成分によって新型コロナウイルスに感染することは原則的にあり得ません。

ウイルス自体を体内に投与してはいませんので、接種をすることでPCR検査が陽性になることはありません。

### 体の中で免疫系の練習試合をしているからです。

副反応のないワクチンはありません。皆さんに使用されるRNAワクチンのアメリカでの臨床試験では、下の図のような副反応が確認され、何が起るかわかってきています。



打ったところの  
痛みや腫れ



頭痛



発熱

他に、  
だるさ  
筋肉痛  
寒気  
関節痛  
吐き気  
リンパ節の腫れ・・・など

これらの反応は

①免疫反応はしっかりと起こっていることを示す症状です。

これが起こらなかったからといって、効いていないということではありません。

②つらいときは市販等の解熱剤（痛み止め）を使用しても問題ありません。

③多くの場合、接種して3日以内に症状が出て、1～2日以内におさまります。

④もし副反応が出て、無理せず、必要に応じて休めるよう計画しましょう。

⑤のどの痛みやせき、息切れ、味覚や嗅覚（きゅうかく）の異常は、通常はワクチンの副反応としては起こりません。こういった、ワクチンではみられない症状があったり、体調の異変を強く感じたりした場合には、医療機関を受診してください。

## 3回目のワクチン接種は受けたほうがいいの？

臨床試験の結果から、3回目接種後の副反応の頻度やリスクは、2回目接種時と比べても大きな差がないことが判明しています。一方で、3回目接種後のワクチンの効果は、抗体価の上昇および感染予防効果の上昇から明らかです。

mRNA ワクチンの3回目接種は、日本では初回接種が完了した18歳以上の方が追加接種の対象となっていますが、特に①重症なCOVID-19のリスクが高い高齢者や、免疫機能が低下した方や複数の基礎疾患がある方や、②介護従事者などの重症化リスクの高い方との接触が多い方、③医療従事者などの職業上の理由などによりウイルス暴露リスクが高い方、に接種が推奨されています

■参考 こびナビ (COV-Navi) <https://covnavi.jp/>

### 一人一人が判断を ~受けられない人・受けない人が責められないように~

ワクチンも薬も副作用やリスクがないものはありません。多くの方が接種を受けることで重症者や死亡者を減らすことができれば、医療機関の負担を軽くすることも期待できます。そういった病気を予防するという利益と副反応のリスクを比較し、国や専門家は、利益がリスクを大きく上回る、今回のワクチン接種を勧めています。

しかし、健康上の理由や、薬やワクチンなどの科学的なものに否定的な考えがある人、どんなに有効性がわかっていてもやはり怖い人など、接種しない選択をする人もいます。そして、その人達が責められたり差別されたりすることは、絶対あってはなりません。

ワクチン接種は、周囲から強制されたり、納得しないで、何となくまわりに合わせて接種するものではありません。正しい、そして十分な情報から一人一人が判断することが大切です。

皆さんはどうしますか？ 家族や友達とぜひ話し合ってみてくださいね。保健室にもどうぞ。



昨年の1・2回目のワクチン接種の際にくらべると、3回目のワクチンは、現在、予約も取りやすい状況になっております。お手元に接種券（クーポン券）が届いた方は住所地の接種会場などで事前予約の上、ワクチン接種を受けられますので、各自治体のHP、また以下のサイトなどを確認してみてくださいね。

■厚生労働省 HP 「追加接種（3回目接種）についてのお知らせ」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_booster.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_booster.html)

■コロナワクチンナビ ※全国地区町村のワクチン会場の情報等

<https://v-sys.mhlw.go.jp/>

■東京都福祉保健局「東京都新型コロナウイルスワクチン接種ポータルサイト」

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/kansen/coronavaccine/index.html>