

## エビデンス(科学的根拠)のある健康生活 「健康寿命」を延ばそう!!

新型コロナウイルス(以下、新型コロナと表記)のワクチン接種は、これまでに70を超える国や地域で実施されていますが、日本でも17日より全国の医療従事者を対象に接種が始まりました。ワクチンについて正しい知識をもちましよう。

### 新型コロナ ワクチンの基礎知識

現在、ファイザー社、モデルナ社、アストラゼネカ社などがワクチン開発を手がけ、日本では2021年2月14日、ファイザー社のワクチンが薬事承認されました。一度に全国民分のワクチンを確保できないため、一定の接種順位を決め接種を行っていきます。

#### ●接種が受けられる時期

令和3年2月17日から令和4年2月末までに接種を行う予定です(無料)。接種を受ける時期に供給されているワクチンを接種することになります。

#### ●接種回数と接種の間隔

接種は、2回行います。ファイザー社のワクチンの場合、通常、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受けます。1回目から3週間を超えた場合には、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。

複数のワクチンが供給されている場合でも、1回目に接種したワクチンと同じ種類のワクチンを2回目に接種する必要があります。

#### ●接種対象と接種順位

ワクチン接種は16歳以上の人が対象となり、最初に①医療従事者などへの接種を行い、その後、②高齢者(令和3年度中に65歳に達

する、昭和32年4月1日以前に生まれた人)、③高齢者以外で基礎疾患がある人や高齢者施設などの従事者、④それ以外の人、といった順に接種を進めていく見込みです。

#### ●ワクチンの効果

ファイザー社、モデルナ社、アストラゼネカ社は、ワクチンを投与した人のほうが、投与していない人よりも新型コロナ感染症を発症した人が少ないという結果(または中間結果)が得られたと発表しています。

臨床試験や接種が始まってから時間が経過していないことから、効果の持続期間については明らかになっていません。

また、一般論としてウイルスは絶えず変異を起こすので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるというわけではありません。ファイザー社のワクチンの場合、変異株の新型コロナウイルスにも作用する抗体がつくられた、という実験結果が発表されています。

なおワクチン接種によって新型コロナ感染症の発症を予防できると期待されていますが、ワクチンを受けた人から他人への感染をどのくらい予防できるかはまだわかっていません。

ワクチン接種後も3つの密(密集・密接・密閉)の回避、マスク

着用、石けんによる手洗い、手指消毒用アルコールによる消毒といった感染予防対策を継続するようにしましょう。

#### ●副反応

日本への供給を計画しているワクチン(ファイザー社、アストラゼネカ社、モデルナ社、ノババックス社)では、ワクチン接種後にも含めて、接種した部位の痛み、頭痛、倦怠感、筋肉痛などの有害事象がみられたことが論文などで発表されています。

また、まれにアナフィラキシー(急性アレルギー反応)が発生することがあり、米国ではファイザー社のワクチンで100万回あたり5例程度と報告されています。もしも、アナフィラキシーが起きても、接種会場や医療機関ではすぐに対応が可能なよう準備がされています。

一般に、ワクチン接種の副反応によって健康被害が生じ、医療機関での治療が必要になったり、障害が残ったりした場合には、予防接種法に基づく救済制度(医療費・障害年金等の給付)があり、新型コロナウイルスの接種でも、この制度による救済を受けることができます。



久保 明先生  
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

新刊!

カリスマ内科医と組み立てる

## DIY健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になる前から」「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。



久保 明 著  
晶文社 定価:1,600円+税