

Withコロナ時代の ワクチンガイド

新型コロナウイルス収束に向けての重要なカギとして、その効果が期待されているワクチン。ただし、他の薬剤と同じく、リスクがまったくないというわけではありません。一人ひとりがその効果とリスクの両方を正しく理解した上で、接種を判断することが大切です。

*新型コロナワクチンに関しては、日本でもおにも使用されているファイザー社製、モデルナ社製ワクチンについて解説しています。

新型コロナ Topics

感染力が強いものもある!? 「変異株」って何?

変異株とは、**ウイルスの遺伝情報の一部が変化して新たな性質を持った、ウイルスの「バリエーション」**のこと。ウイルスは自分の遺伝情報を複製して増えますが、その中で、コピーミスが起こり、遺伝情報の一部が書き換わってしまうことを「変異」といいます。変異するとウイルスの性質も変化することがあり、新型コロナウイルスの変異株についても、感染力や重症化しやすさなどの変化が指摘されています。

■日本国内で確認された主な新型コロナウイルス変異株

	アルファ株	ベータ株	ガンマ株	デルタ株
由来	イギリス	南アフリカ	ブラジル	インド
感染力 (従来比)	約1.3倍	5割程度 高い可能性	1.4~2.2倍 高い可能性	高い可能性
重症化 しやすさ	入院・死亡リスクが 高い可能性	入院時の死亡リスクが 高い可能性	入院リスクが高い 可能性	入院リスクが高い 可能性

細胞にくっつきやすいように、表面のたんぱく質が変化したよ!



*国立感染症研究所および厚生労働省資料をもとに作成

今こそ知っておきたい!!

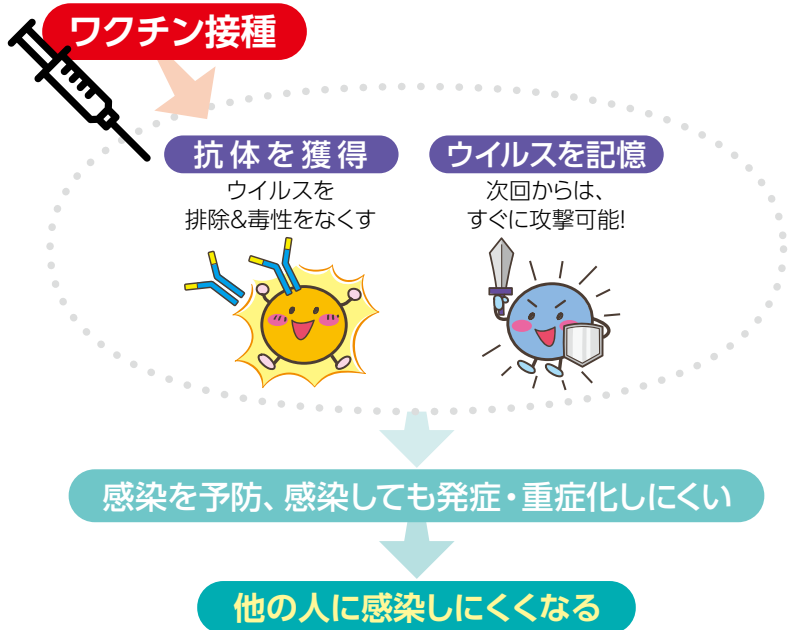
ワクチンのキ・ホ・ン

参考

厚生労働省「新型コロナワクチン Q&A」／新型コロナウィルス感染症対策分科会(第6回)資料／国立国際医療研究センター病院ホームページ「新型コロナワクチンについて」／ファイザー社「コミナティ」添付文書 ほか

そもそもワクチンとは

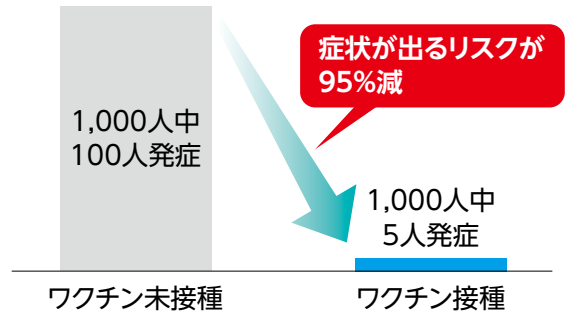
ワクチンは、からだの免疫のしくみを呼び起こして、感染症に対する抵抗力を強くするための薬剤。病気をやっつけることが目的の「治療薬」とは違い、**感染や発症、重症化を予防することがワクチンの役割**です。



新型コロナワクチンの効果は?

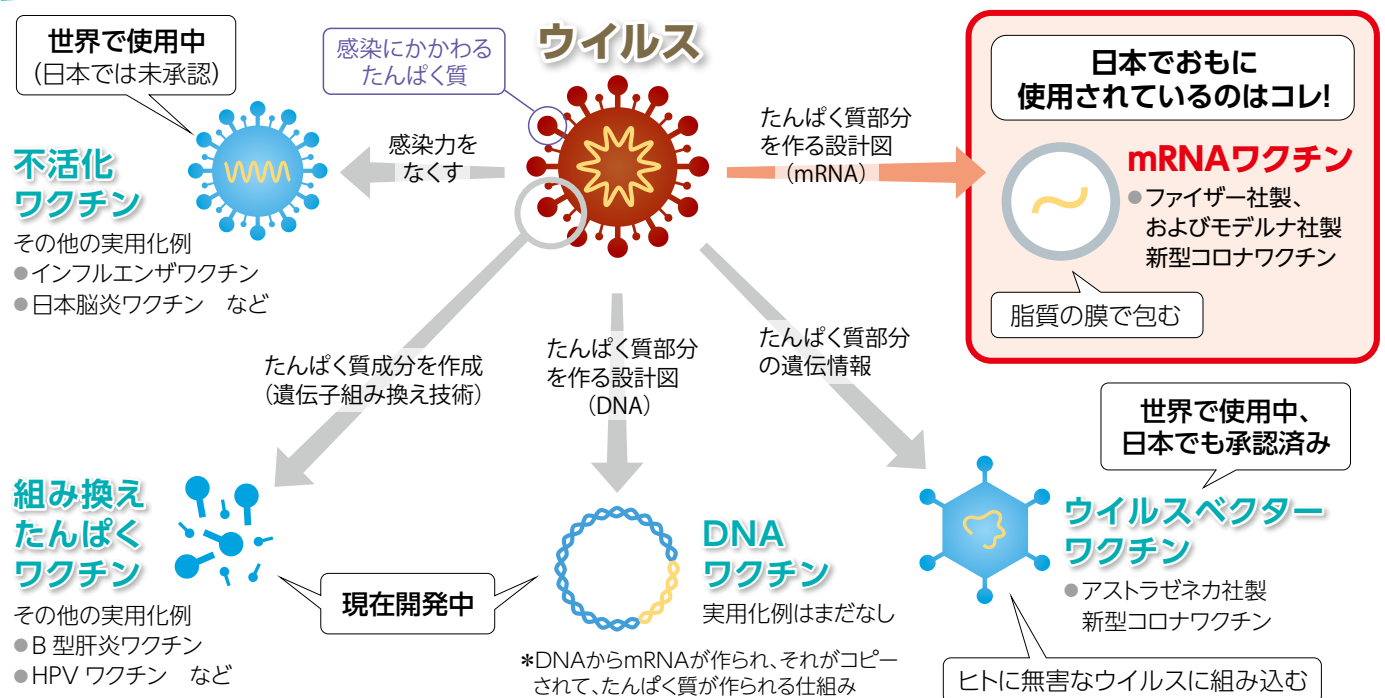
- ✓ 発症を予防する効果約95%*
重症化を予防する効果も確認済み
*ファイザー社製95%、モデルナ社製94%
- ✓ 少なくとも6カ月は効果があることがわかっているが、どの程度までつづくかは調査中。

▶ 発症予防効果95%のイメージ
1,000人の集団で考えると…



新型コロナワクチンの種類

一口にワクチンといっても、実は種類はさまざまです。新型コロナワクチンに関しては、これまで研究段階であった新しい手法*のワクチンも実用化されています。 *ウイルスのたんぱく質の設計図を投与して体内でたんぱく質を作らせ、免疫反応を起こす仕組み。



*ウイルスの毒性を弱めた「生ワクチン」(結核や麻疹・風しんなどのワクチンで使用)は、新型コロナウィルスワクチンとしての開発・実用化はされていません。

効果は？ 安全性は？

新型コロナワクチンQ&A

参考

厚生労働省「新型コロナワクチンQ&A」/国立国際医療研究センター病院ホームページ「新型コロナワクチンについて」ほか

Q. 変異株にも効果があるの？

A. 一定の効果があります

日本で使われている新型コロナワクチンでは、**変異株**に対しても十分に作用する抗体が作られたと報告されています。

ただし、一部の変異株(南アフリカ型・ブラジル型など)には効き目が低下するというデータもあるため、引き続き有効性を確認していくことが必要となっています。

Q. ワクチン接種できない人はいる？

A. 熱がある人などは受けられません

体調が悪いときはワクチン接種を避けてください。下記にあてはまる方はワクチン接種できません。

- 明らかに発熱している人
- 重い急性疾患にかかっている人
- ワクチンの成分(PEG: ポリエチレングリコール)に重度の過敏症の既往歴がある人

なお、持病がある人も接種できることが多いですが、病気が悪化している場合は、避けの方がよいと考えられます。**病気によっては注意が必要な場合もあるので、かかりつけ医に相談を。**

Q. 副反応ってどういう症状が出るの？

A. 注射部分の痛み、頭痛等があります

ワクチン接種後、免疫ができる過程で、**注射部分の痛みや、頭痛、筋肉痛、関節痛、発熱**などが生じる場合がありますが、**通常は数日でよくなります**。また、まれではありますが、急性のアレルギー反応(アナフィラキシー)が発生することがあります。もし、アナフィラキシーが起こった場合は、医療機関・接種会場ですぐに治療が行われます。

副反応が出やすいのは…

- ▶ 2回目の接種
- ▶ 女性
- ▶ 若い人
- ▶ 1回目の接種
- ▶ 男性
- ▶ 高齢者

Q. 同時に他のワクチンも打てる？

A. 原則としてできません

新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、原則として同時に接種できません。**一方のワクチンを接種してから、2週間の間隔をあげる**必要があります。

インフルエンザワクチン接種などを予定している方はご注意ください。



Q. ワクチンによる新型コロナ感染や人間のDNAへの影響はない？

A. 理論上ありえませんが

新型コロナワクチンに使われているウイルスの遺伝情報は、免疫反応に必要なたんぱく質ができたあとは分解されてしまいます。また、mRNAからDNAを作ることはできないので、ヒトのDNAに組み込まれることもありません。したがって、**体内で新型コロナウイルスが作られて感染する、ヒトのDNAに作用する、といったことはありません。**

妊娠、胎児、母乳などへの悪影響も報告されていません



熱が出た場合は…

- ▶ 市販の解熱鎮痛剤を飲んでもOK。
- ▶ 2日以上熱がつづく場合、症状が重い場合などは病院への受診や相談を検討してください。



副反応の予防として解熱鎮痛剤を前もって服用するのは、現在のところ、推奨されていません。

発熱は接種から1~2日後に起こることが多いので、接種日から2日は予定を入れない方が○。また、家族で接種時期をずらし、副反応が出た場合に備えておくことで安心です。

「万が一」のときの救済制度

ワクチン接種後の副反応によって病気になったり、障害が残ったりするケースは極めてまれですが、万が一、ワクチン接種で健康被害が生じた場合は、国から医療費・障害年金などの給付が受けられます。申請に必要な手続きなどについては、お住まいの自治体の予防接種担当部門へお問い合わせください。

ワクチン打ってもまだマスクは外せない 感染対策は必要！

参考

厚生労働省
「新型コロナワクチン Q&A」
「3つの密を避けるための手引き」
「新型コロナワクチンを受けた後の注意点」ほか

「ワクチンを打てばもう感染対策は不要なのでは？」
と思いがちですが、そういうわけではありません。
右記の理由から、引き続き感染対策が必要です。
なお、新型コロナ流行以前の生活に戻れるのは、
一定以上の人が免疫を持ち、感染が広がりにくくなる
「集団免疫」を獲得してから。どのくらいの割合が
免疫を持てばよいかは感染症によって異なりますが、
**新型コロナウイルスの場合は7割～9割の人が免疫
を持つ必要がある**と考えられています。

接種後も感染対策が必要な理由

- ▶ 免疫ができるまで2週間程度*かかるため、その間に新型コロナに感染する可能性がある
*ファイザー社製は2回目の接種後7日程度以降、モデルナ社製は2回目接種後14日以降。
- ▶ 新型コロナワクチンの「感染そのものを予防する効果」「他の人への感染を防ぐ効果」については、まだ明らかになっていない
- ▶ ワクチンでできた免疫をすり抜ける変異株が出てくる可能性がある

特に気をつけたい2つのポイント

マスク

屋外であっても、人と会話するときはマスク着用。
しぶきの吸い込みを防止する効果は不織布マスクが最も
高いですが、**しぶきの飛び散りは、不織布マスク、布マスク
ともに、8割程度カットできる**ことがわかっています。

不織布マスクでも、すき
間があると効果激減。
**鼻～あごまでぴったり
フィット**させること。



暑い日や 運動する とき

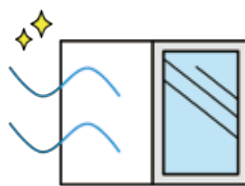
- こまめに水分補給
- 他人と距離を十分(2m)とれる涼しい場所でマスクを外して休憩
- マスクをしているときは、運動の強度を落とす

*フェイスシールドやマウスシールドは、単体では、飛沫の飛び散り防止・吸入防止効果はほとんど期待できません。
*健康上の理由等でマスクができない場合は、十分に距離(2m以上)をとってください。

換気

換気の悪い密閉空間では、細かいしぶき(マイクロ飛沫)がしばらく空気中をたどるため、感染の原因になる可能性があります。**エアコン使用中もこまめに換気を。**

- 目安は30分に1回、数分間程度
- 対角線上にある窓やドア、2箇所を開ける
- 外に向かって空気を出すようにサーキュレーター・扇風機をおくと効果的



手洗い・手指消毒、密集・密接の回避も忘れずに！



ゼロ密

新型コロナワクチンに関する最新情報&相談窓口はこちら

最新情報をチェック

厚生労働省「新型コロナワクチンQ&A」
<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>



ワクチン接種の総合案内サイト

厚生労働省「コロナワクチンナビ」
<https://v-sys.mhlw.go.jp>



新型コロナワクチンに関する一般的な相談

厚生労働省 新型コロナワクチンコールセンター



0120-761770 (9:00～21:00)
土日・祝日も実施

*聴覚に障害がある方は、一般財団法人全日本ろうあ連盟ホームページへ

ワクチン接種の手続き等は、自治体によって異なるので、お住まいの自治体のホームページもご確認ください。

新型コロナワクチン ○○○

*2021年7月1日時点の情報に基づいて作成