



公式マスコットキャラクター
「エバちゃん」



堺市立総合医療センターと市民の健康をつなぐ広報誌

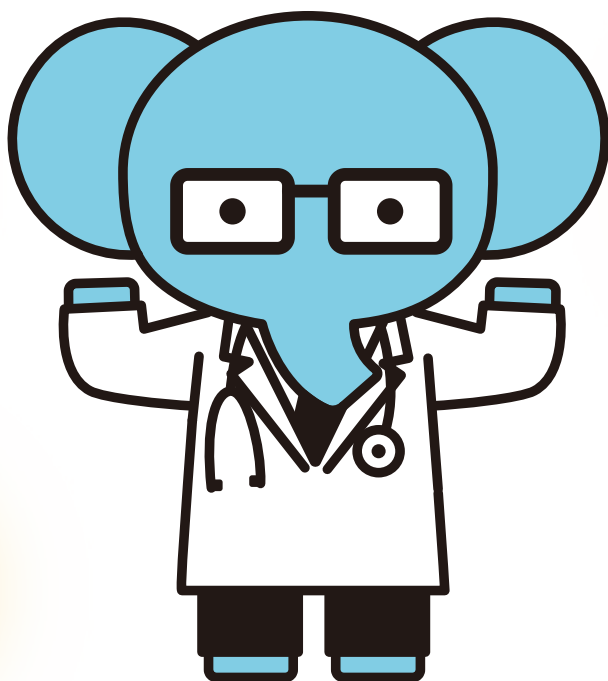
ぞうさん広場

vol.25
2022 特別号



心と身体の免疫力を高めよう!

Boost your mind and body immunity



特集

新型
コロナウイルス
感染症



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER

理解を
深めよう!

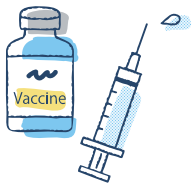
新型コロナウイルスワクチン



日本ではワクチン接種率が約80%になりました。

しかし、一時期収まっていた感染者数も再び増加傾向にあります。

ここで改めて、ワクチンの仕組みや効果、副作用に関して総ざらいしておきましょう。



ワクチンって何？

ワクチンとは病原体（ウイルスや細菌など）による感染症に対する医薬品のことです。病原体に似せて作ったたんぱく質や無害な病原体を体内に投与することで、体に「病原体が侵入した」と勘違いをさせ、病原体に対する抗体を作ります。ウイルス感染の予行演習をするようなイメージで、実際に感染した際に免疫が反応しやすくなるのがワクチンの仕組みです。今回の新型コロナウイルスに対しては、遺伝子ワクチンであるmRNA（メッセンジャーRNA）ワクチンが世界で初めて実用化されました。病原体の遺伝情報を投与することで体内に病原体の一部が作られ、免疫が得られるという画期的な仕組みです。

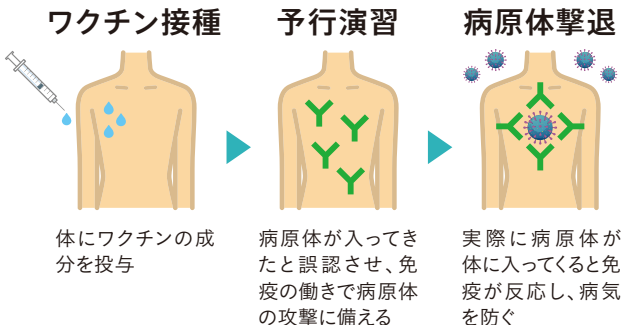
感染症の予行演習をして
免疫が反応しやすい体に



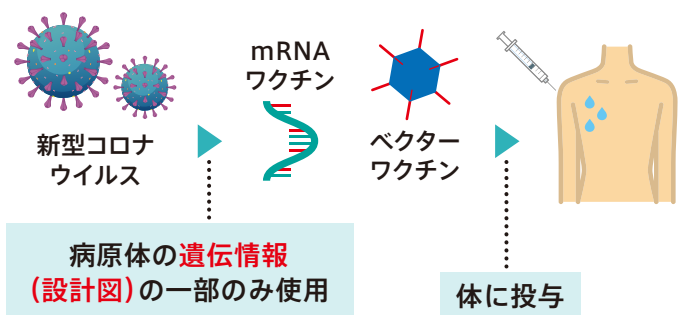
教えてくれるのは

感染症内科部長
おがわ よしひこ
小川 吉彦 先生

ワクチンの仕組み



新型コロナウイルスのワクチン



新型コロナワクチンの効果は？

ワクチンの効果

感染予防

ウイルスの感染を防ぐ

発症予防

感染しても発症を防ぐ

重症化予防

発症しても重症化を防ぐ

3つの予防効果が期待

感染・発症・重症化の

ワクチンを接種することで、感染自体を予防する効果、感染しても発症を予防する効果、もし発症した場合でも重症化を予防する効果の3つが期待されます。年齢や性別によってワクチンの効果に大差はありません。感染予防効果は時間と共に低下していきますが、重症化予防率は約90%と高い数字を保っています。オミクロン株などの変異株に対しても、感染予防効果は若干低下するものの、重症化予防は全ての株で認められています。また、ワクチンには体内でウイルスの増殖を抑える効果があるので、他の人への感染リスクも抑えることができます。自分を守るため、大切な人を守るため、社会を守るためにワクチン接種を推奨します。

ワクチン接種による副反応は？

副反応の症状には 市販薬の使用も可能

副反応には注射した部分の痛みや腫れ、発熱、倦怠感、頭痛、筋肉痛などがあり、大体は接種当日か翌日に症状が現れます。発症後、数日以内には回復しますが、市販薬を服用しても問題ないので、副反応が辛い場合は市販薬で症状を抑えることをおすすめします。発熱がある場合は、水分をよく摂って安静に過ごしてください。ファイザーとモデルナによる副反応に大差はなく、副反応の観点から見ても安全なワクチンだと思われます。1回目のワクチン接種で免疫が作られるため、2回目のワクチン接種後に免疫が反応して副反応が強く出る傾向があります。また、女性や高齢の方、肥満の方も副反応が強いとされています。副反応が出なかった方で、免疫が作られているか不安になる方もいますが、副反応の有無で抗体量に差はないという結果が出ているので免疫は作られています。これから3回目のワクチン接種があるかもしれませんが、2回目と3回目の副反応には大差がないと報告されているのでご安心ください。



ワクチン接種で 気をつけるべき点

ワクチン接種当日に体調が悪い場合は接種を控えてください。高齢の方や基礎疾患を抱えている方、肥満の方はコロナ感染時に重症化しやすいので、むしろワクチン接種を優先されるべき対象です。また、若年者の場合はアストラゼネカ製のワクチンで稀に心筋症の報告もあるので注意が必要です。副反応についての相談は、ワクチンを接種した医療機関、かかりつけ医、堺市の新型コロナワクチン副反応相談窓口などに相談ください。

ワクチン接種後に免疫が反応して副反応が強く出る傾向があります。また、女性や高齢の方、肥満の方も副反応が強いとされています。副反応が出なかった方で、免疫が作られているか不安になる方もいますが、副反応の有無で抗体量に差はないという結果が出ているので免疫は作られています。これから3回目のワクチン接種があるかもしれませんが、2回目と3回目の副反応には大差がないと報告されているのでご安心ください。



今さら聞けない…

新型コロナワクチン Q & A



Q.1 なぜワクチンは2回接種するのですか？

A 1回の接種でもある程度の効果はありますが、免疫が不安定な状態です。期間を空けて2回接種することで免疫を安定させて新型コロナウイルスに対する効果を強力にするためです。

Q.2 ワクチンを接種すればマスクなしでも大丈夫？

A ワクチンは高い効果が実証されていますが、感染者数を抑えるためには感染経路の遮断も大切です。引き続きマスク、手洗い、三密の回避など基本的な感染症対策をお願いします。

Q.3 将来的にワクチンの成分が人体に悪影響を及ぼしますか？

A mRNAワクチンのmRNAは体内で病原体の一部を作成した後に、数分～数日で分解されます。人のDNAに組み込まれることもないので、将来的な人体への影響や子どもへの遺伝もありません。

Q.4 ファイザーとモデルナどちらを打てば良いですか？

A 同じmRNAワクチンなので、効果や副反応に大きな差はありません。どちらを打つか迷っている方は、早く打てる方を選ぶようにしましょう。

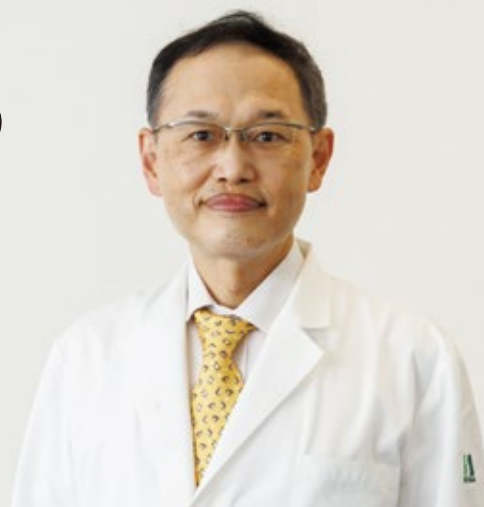


——新型コロナウイルスの 後遺症にはどんな症状が ありますか？

主な症状には倦怠感、胸痛、咳や痰、注意力や認知力の低下、長期間の微熱、味覚・嗅覚障害などがあります。あまり知られていない症例としては、脱毛があります。脱毛は新型コロナウイルス感染症が重症化している間に毛髪の生育が一時的に止まってしまい、感染から回復した後遅れて抜け始めることが多いので、後遺症だと気づかない方も。男女関係なく半分以上抜ける例もあり、不安に思われる方が多いですが、あくまでも一時的で、また生えてくるのでご安心ください。後遺症が発症する原因は、ウイルスを攻撃するために作られた抗体が自分の体を攻撃してしまう自己免疫反応や、ウイルスによる過剰な炎症などが考えられています。治療に関しては対症療法しかなく、長引く場合もあります。実際に一年以上症状が続いている患者さんを定期的に診ている例もあります。しかし、大体の方は時間の経過とともに自然と回復しています。後遺症の心当たりがある方は不安を解消するためにも、一度受診してみましよう。

新型コロナウイルスの 後遺症を考える

新型コロナウイルス感染症には、感染が治っても症状が続く「後遺症」が報告されています。その症状の種類や判断基準、予防方法などを伺いました。



呼吸器疾患センター長
郷間 厳 先生

——後遺症の判断基準や なりやすい人の特徴は？

後遺症と判断する目安は「3ヶ月」です。新型コロナウイルス感染症の症状は、3ヶ月程度は続く場合もあるので、それ以降も症状が続くようであれば後遺症の可能性があります。なかでも女性と肥満の方は後遺症になりやすい傾向です。年齢は関係なく、若年者も含めて陽性者の約10〜30%と高い割合で後遺症が残りますが、大体は徐々に症状が治っていきます。

——新型コロナウイルスの 後遺症に対する 予防方法はありますか？

新型コロナウイルス感染症に罹患しないことが、後遺症の発症を予防する方法といえます。また、コロナが重症化した患者さんに後遺症が残るケースも報告されているので、コロナに感染しても軽症に抑えることが重要です。そのためにも感染や重症化を防ぐ効果があるワクチン接種は必須でしょう。もちろん基本的な感染症対策の継続や、慢性疾患の予防と治療も大切です。

「コロナの後遺症かな？」と思ったら…

新型コロナウイルス感染症が回復してから3ヶ月以上経っても療養中の症状が治らない、または感染時は無症状にも関わらず胸痛や発熱などの症状が発生した場合は後遺症の疑いがあります。無理な活動や激しい運動は避けて、かかりつけ医、もしくは保健所の新型コロナ受診相談センターにご相談ください。

新型コロナ受診相談センター(堺市保健所)の連絡先

TEL: 072-228-0239 FAX: 072-222-9876

※終日つながります(土日祝含む) ※9:00~12:00(特に9:00~10:00)は大変混み合うので、時間帯をずらしてご相談ください。

\\ コロナ禍が生む新たな問題 //

「コロナフレイル」って知ってますか？

高齢の親が最近家に引きこもりがちで、どことなく元気がない。一気に老け込んだ気がする。もしかすると、それはコロナ禍で増加傾向にある「フレイル」といわれる状態かもしれません。

「フレイル」とは…

日本語で「虚弱」と言い、健康な状態から要介護状態へ移行する間の段階を指します。加齢や社会との関わり減少によって、筋力や活力が徐々に低下し、そのままでは介護が必要になってしまう危険な状態。しかし、早期の治療や健康管理で回復することも可能です。自覚症状に乏しいので、周りの人が気づいてあげることも大切です。



救急・総合診療科部長
きたむら まさひろ
北村 大先生

過度な外出自粛がフレイル状態の引き金に

フレイルは、筋力や体力が低下する身体的要素、気力や活力が低下する精神的要素、社会とのつながりが疎遠になる社会的要素の3つの要素が重なって起こります。もともと、高齢者や慢性疾患を持っている方はフレイルに陥りやすい傾向がありました。そこへ今回のコロナ禍で、外出自粛やソーシャルディスタンスを強いられ、趣味の集まりやデイサービスなどを諦めざるを得ない状態に。運動量や人との接触が減り、体力や気力が一気に低下することで「フレイルになりやすい方」が本場にフレイルに陥ってしまうことがコロナフレイルです。



コロナ禍でもできるフレイルの対策

フレイル対策には、運動と食事とコミュニケーションが大切です。一見コロナ禍では難しそうですが、できることは多くあります。運動は人の少ない時間帯にマスクをして散歩や、家でのラジオ体操、日々の家事など。食事はタンパク質を中心に3食バランス良く、歯応えのある食事で口周りの筋肉を鍛えましょう。電話やメール、ラインなども孤立を防ぐ上で有効。高齢になると電子機器の使用をためらいがちですが、一度操作をすれば使いこなす方も多いので、周りの人が教えてあげましょう。孤立はフレイルの入り口。人とのつながりが特に重要です。

すぐできる コロナフレイルチェックリスト

- 食事が不規則
- さきいかやたくあんを噛み切れない
- お茶や汁物でむせる
- 半年で2~3kg以上の体重減少があった
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった
- この1年で転んだことがある
- 週に1度もウォーキングなどをしない
- 週に1度も外出しない
- 物忘れが気になる
- 今日が何月何日かわからない時がある
- たばこを吸っている
- 家族や友人と付き合いがない
- 手持ちの眼鏡で新聞が読めない

一つでも当てはまったらフレイルの可能性あります。家族や周りの人に相談しましょう。

要チェック!

病気が進行する前に怖がらずに定期検診を

コロナ禍で定期検診を受けずにいた人から、本来なら発見できたはずのがんや疾病が進行した状態で見つかる例が多く、問題となっています。必要以上に怖がらず、定期検診を受けるようにしましょう。当院では感染症対策を徹底してお待ちしています。



感染症対策センター長
にしお ちひろ
西尾 智尋 先生

運動不足解消トレーニング

コロナを乗り越えよう！

運動をすることで体力が向上するだけではなく、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌され、心の健康にもつながります。また、適度な疲労は睡眠の質を高め、食欲も改善させます。コロナ禍での生活に活気を取り戻すため、今こそ運動を始めましょう。毎日する必要はありません。週3・4回を目安に無理せず続けてください。

トレーニング 01

体側ストレッチ

肩、脇の下、腰、骨盤周りを同時にほぐすことができる運動で、肩こりや腰痛の予防・改善につながります。左右20秒ずつ×3セットが目安です。



トレーニング 02

肩回しストレッチ

テレビを見ながらでもできる運動で、肩こりや猫背、スマホ首にも効果があります。前回り・後ろ回しをそれぞれ10秒×3セットが目安です。



トレーニング 03

有酸素運動(ウォーキング)

ウォーキングは気分転換にもなるのでおすすめです。目安は8,000歩。続けることで体力が増え、生活習慣病の予防・改善につながります。



座った ver.

しっかり太ももを上げ
大きく腕を振る

詳しく知りたい方は
コチラ！

体調に合わせて無理のない範囲で取り組みましょう。e-ヘルスネットでは、ほかにも様々な運動をご紹介します。

e-ヘルスネット

リハビリテーション
技術科
牟礼 直人

免疫カアップに 欠かせない栄養素

たんぱく質

動物性たんぱく質は体の調整機能や免疫の源となり、植物性たんぱく質は免疫機能を正常化するビタミン類が豊富です。



食物繊維



食物繊維には善玉菌を増やす働きや、食後の急激な血糖値の上昇を抑える効果、整腸作用が期待できます。

n-3系脂肪酸(DHA・EPAなど)

血流の改善、粘膜の保護による免疫力強化や、生活習慣病の予防、認知機能改善の効果も報告されています。



.nutrition column.

免疫カアップにつながる

食事のススメ

免疫力を高める栄養素や食事方法を意識しながら、さまざまな栄養素を組み合わせる3食バランス良く食べることで、コロナに負けない体づくりを目指しましょう。



コロナに負けない体づくりは食事から！

Point ①

朝食を必ず食べる

朝食は1日の活動エネルギーです。しっかり食べることで自律神経が正しく働き、免疫力がアップします。納豆やみそ汁、ヨーグルトなど、整腸作用や老化防止効果がある発酵食品を取り入れましょう。

Point ②

昼食はたんぱく質を意識

昼食は手軽に食べられる麺類などを選んで炭水化物がメインになりがち。免疫を強化する細胞や血管を作るたんぱく質が摂れるメニューにしましょう。必須アミノ酸すべてが含まれる卵がおすすめです。

Point ③

夕食は就寝の3時間前までに

食べ物の分解には約3時間かかるので、食後すぐに就寝すると消化不良になり、免疫機能がうまく修復されません。良質な睡眠にはグリシンを含む魚類、亜鉛・鉄分が摂れる牛肉やほうれん草などが効果的です。

免疫カアップ Recipe

豆腐とほうれん草の味噌チャンプルー

栄養管理科
畑 勝智



この一品で免疫力を高める「たんぱく質」を豊富に含んだ肉類・大豆製品・卵、「亜鉛」「鉄分」を含むほうれん草を同時に摂取できます。また、味付けの味噌は発酵食品なので整腸作用も期待できます。

栄養価
(1人分)

エネルギー: 235kcal 塩分: 1.8g

材料 (2人分)

ほうれん草 …… 3束
豆腐 …… 1/2丁
豚肉切り落とし …… 40g
卵 …… 1個
醤油 …… 小さじ1
酒 …… 小さじ1

塩こしょう …… 少々
サラダ油 …… 適量
砂糖 …… 小さじ2
醤油 …… 小さじ1
味噌 …… 大さじ1/2
酒 …… 大さじ1/2

※事前に混ぜ合わせておく。



作り方

- ①ほうれん草は軽く下茹でし、豆腐は水を切り、それぞれ食べやすい大きさにカット。
- ②豚肉は醤油・酒で下味をつける。
- ③卵を割り、塩こしょうで味を調え、軽く混ぜておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し①②を炒め、火が通ったら③を入れて合わせるように炒める。
- ⑤Aを入れて全体に絡めたら完成。



より地域との連携を深め コロナ禍がもたらした 新たな問題にも対応します

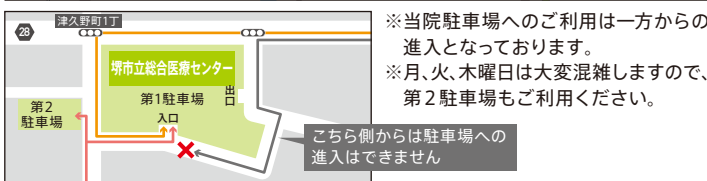
当院で新型コロナウイルス感染症患者さんを受け入れて2年が経ちました。この間に900人ほどの患者さんを受け入れながら、診療体制を柔軟に変化させることで、医療崩壊を起こすことなく多数の患者さんを治療してきました。この成果は当院だけではなく、堺市の約半数の病院が入院患者さんを積極的に受け入れ、地域全体で取り組んできた結果であると考えます。

今回の経験を通じて、新型コロナウイルス感染症への対処法を学び、治療成績を向上させてきましたが、新たな変異株の急拡大、後遺症やフレイルなど新しい問題により予断は許されません。皆さんには今一度、基本的な感染症対策の徹底をお願い申し上げます。

当院はこれからも地域の医療機関との連携を深め、新型コロナウイルス感染症に対応しながら、コロナ禍が地域にもたらす様々な健康問題にも焦点を当て、地域の皆さんとともに歩んでまいります。

おおざと ひろき
大里 浩樹 院長

Access 交通のご案内



堺区・南区方面に送迎バスを運行中!

堺区ルート 19本/日 南区ルート 8本/日

無料
※平日のみ

●運行ルート・時刻表につきましては、ホームページでご確認ください。

バスでお越しの方

中もず駅前、石津川駅前、深井駅、泉ヶ丘駅、若竹大橋、梅・美木多駅、堺東駅前
上記の南海バス停留所から、堺市立総合医療センター行きバスをご利用ください

電車でお越しの方

JR阪和線津久野駅 徒歩約5分

車でお越しの方

阪和自動車道「堺IC」より10分
阪神高速道路15号堺線「堺出口」高架道を出口まで進み
国道26号線より15分

駐車場料金のご案内

一般ご利用者(お見舞い等)	当日受診された方	手術付き添いの患者さんのご家族等
最初の1時間 200円	5時間まで 200円	24時間まで 200円
最初の30分以内に駐車の場合は無料。以降30分毎に100円		当日受診された障害者手帳をお持ちの方 無料



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER

〒593-8304 大阪府堺市西区家原寺町1丁1番1号

TEL.072-272-1199

<http://www.sakai-city-hospital.jp/>