

2021
Oct

vol. 51

k e n k o u

健幸!

よぼうかい

 Osaka

Index

1-2 わかってきた!新型コロナワクチン

3 シリーズ 眼圧検査

4 結核予防週間特集

5 インフォメーション

- ・ドック健診に脳検査(脳ドック)を追加されては
いかがでしょうか? ~大阪複十字病院~
- ・大阪総合健診センターに寄付型自販機を設置
いたしました!

Osaka Anti-Tuberculosis Association



ワクチンは感染症に対する免疫をつけたり、免疫を強めるために接種され、個人の発症や重症化を予防するだけでなく、社会全体で流行するのを防ぐことが期待されます。厚生労働省では、「新型コロナウイルスのワクチンは重症化や発熱などの症状が出るのを防ぐ効果があること」が海外の治験で明らかになっていると発表しています。また、多くの人が予防接種を受けることで免疫を獲得し、集団の中に感染患者が出ても流行を阻止することができる「集団免疫効果」が発揮されます。

さらに、ワクチンを接種することができない人を守ることもつながります。正しい情報を得て接種の判断を行いましょう!

ワクチンの種類と製法は?

2021年9月1日現在、国内ではファイザー社、モデルナ社、アストラゼネカ社のワクチンが、予防接種法における接種の対象となっています。

なかでもファイザー社、モデルナ社のワクチン製法はmRNA(メッセンジャーRNA)ワクチンで、いずれも臨床試験で安全性を確認した上で承認され、既に世界各国で接種されています。mRNAワクチンで注射するmRNAは、数分から数日といった時間の経過とともに分解されていきます。

また、mRNAは、人の遺伝情報(DNA)に組み込まれるものではありません。身体の中で、人の遺伝情報(DNA)からmRNAがつくられる仕組みがありますが、情報の流れは一方通行で、逆にmRNAからはDNAがつくられることはありません。こうしたことから、mRNAを注射することで、その情報が長期に残ったり、精子や卵子の遺伝情報に取り込まれることはないと考えられています。



製法	製薬会社(国)	投与法	承認済みの国
mRNA	ファイザー(米)	2回 / 3週	日本、欧米、イスラエル...>50ヶ国
	モデルナ(米)	2回 / 4週	日本、欧米...>20ヶ国
ウイルスベクター	アストラゼネカ(英)	2回 / 3週	日本、英、欧米...>80ヶ国
	ジョンソン2(米)	単回	米、英、欧米...>20ヶ国
	ガメラヤ(露)	2回 / 3週	露、アフリカ諸国...>60ヶ国
	カンシノ(中)	単回	中、ハンガリー...>6ヶ国
不活化	シノファーム(中)	2回 / 3週	中、ハンガリー、UAE...>30ヶ国
	シノファーム武漢(中)	2回 / 3週	中、UAE、2ヶ国
	シノバック(中)	2回 / 2週	中、タイ、ブラジル...>20ヶ国
	バハラット(印)	2回 / 4週	印、ネパール...>6ヶ国

日本プライマリ・ケア連合学会、コロナワクチン接種担当者向け資料より(2021年6月時点)

mRNAワクチン

スパイク(S)蛋白の設計図部分の遺伝子を人工合成し、注射で投与することで、人の筋肉細胞が自らS蛋白を作り、それに免疫が反応して抗体が作られます。

ウイルスベクターワクチン

S蛋白の設計図部分の遺伝子を他の無害なウイルスに組み込む。そのワクチンを注射で投与することで、人の筋肉細胞が自らS蛋白を作り、それに免疫が反応して抗体が作られます。

不活化ワクチン

実際のウイルスを大量培養し、ホルマリンで加工するなどして、毒性をなくしたものを投与するワクチンです。

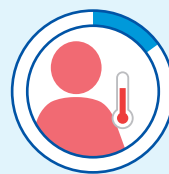
ワクチンの「副反応」や「アナフィラキシー」って?

接種後の主な副反応として、いずれのワクチンも、接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛、悪寒、関節痛等が報告されています。異なる臨床試験の結果を単純に比較することはできませんが、臨床試験の結果では、モデルナ社のワクチンの方がこれらの副反応の発生頻度が5~20ポイント程度高く報告されているほか、接種から1週間くらい経った後に、接種した場所の痛みや腫れなどがみられることが報告されています。こうした症状の大部分は接種後数日以内に回復しています。さらに、いずれのワクチンも高い有効性があることを踏まえると、こうした軽い副反応の頻度の違いを重視するよりも、いずれかのワクチンを接種できる時に接種することをお勧めします。

主な副反応



腫れ・痛み
70-80%



発熱
1-15%



頭痛
25-50%



だるさ
40-60%

Point アナフィラキシーは接種後30分以内

ワクチン接種直後から、時には5分以内、通常30分以内に症状が現れた場合、ショック・アナフィラキシーの疑いがあります。右の症状が出始めてからなるべく早く治療しないと命に危険の及ぶ反応ですが、すぐに対処すれば大事に至らずに回復します。これまでに新型コロナウイルスワクチン接種後のアナフィラキシーで亡くなった人はいません。

主な症状

じんま疹、赤み、痒みなどの皮膚症状
くしゃみ、咳、息苦しさなどの呼吸器症状
目の痒みや浮腫、唇の腫れなどの粘膜症状
腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状
血圧低下などの循環器症状など

新型コロナワクチンの効果

有効性については、いずれのワクチンも海外で数万人単位の大規模な臨床試験が実施されており、発症予防効果はファイザー社のワクチンが約95%、モデルナ社のワクチンが約94%と、高い効果が確認されています。

【3社の新型コロナワクチンの発症予防効果】

ファイザー	モデルナ	アストラゼネカ
95%	94%	70%

日本感染症学会ワクチン委員会より(2021年7月時点)



コロナ感染するのとワクチン接種とでは、どちらがより強い免疫が得られる？

「**感染で得られる免疫よりワクチン接種で得られる免疫の方が強い**」とされ、これまでに新型コロナに感染したことがある人もワクチン接種が推奨され、接種することによってより強い免疫が得られると考えられています。免疫獲得のため新型コロナに感染することを考えている人もいますが、新型コロナに感染することで、「**若くて基礎疾患のない人でも重症化することがある**」「**回復後も後遺症に悩まされることがある**」



Point 妊娠中に接種しても大丈夫？

妊娠中の安全性については、流産や死産、早産などの頻度は一般的な妊婦さんと比べて上昇しないことが報告されました。現在もさらなる調査が行われています。

妊婦さんが新型コロナウイルスに感染すると、ワクチン接種している妊婦さんと比べて重症化する割合や早産等が多いとの報告もあり、ワクチン接種のメリットがあると考えられています。



「**再感染することがある**」などの懸念があるため全く推奨されず、感染するよりもワクチン接種の方が安全に免疫をつけることができます。

ただし、新型コロナワクチンで得られる免疫の持続性については、自然感染よりは長いと考えられているものの、追加接種の必要性については現在も検討が行われているところです。

	新型コロナ自然感染	ワクチン接種
自身への影響	- 発熱や咳、ときに重症化 - 後遺症として遷延することも - 周囲に感染を広げる	- 感染リスクと重症化するリスクを大きく下げる - 周囲に広げにくくなる
免疫反応の違い	- 年齢など多くの要因が影響し一部の人は長期的な免疫が得られない - 疾患の重症度が高いほど長期的に免疫が続くと考えられる	- ほとんどの人で強い免疫が得られ自然感染よりも強い免疫反応が得られやすい - 自然感染による免疫は、ワクチン接種でさらに増強される
予防効果の持続期間	- 感染者の間でも幅がある - 時間とともに効果が減弱する - 軽症者では効果が弱く短い	まだ研究中だが長期間免疫が続くと考えられる
変異株による影響	- 再感染が起こりうるが稀 - 自然感染で得られる免疫は多様であり変異株に感染することもある	- 現在知られている変異株に対し2回のワクチン接種で十分な免疫が得られる - 新しい変異株にも適応可能

英国免疫学会、UK-CIC資料より(2021年6月時点)



3回目のブースター接種について

3回目のワクチン接種後の効果については海外から報告が出ています。ファイザー社の報告では、3回目のワクチン接種から1ヶ月後の中和抗体価は、2回接種から1ヶ月後時点よりもさらに高くなるようです。イスラエルからの報告^(*)では、60歳以上の高齢者に対してブースター接種した場合、接種していない人と比較して11.3倍感染を予防し、また19.5倍重症化を防いだと報告されています。

これより、少なくとも重症化リスクの高い高齢者にはブースター接種は意義があると言えます。

2021年9月22日には、国から新型コロナワクチンの3回目の接種の実施についての方針が右記の通り示されました。

(*)The New England Journal of Medicine.
Protection of BNT162b2 Vaccine Booster against Covid-19 in Israelより

新型コロナワクチン3回目の接種の方針

【開始時期】.....

早ければ2021年12月より

【対象者・回数】.....

2回目接種を完了した者のうち、概ね8か月以上経過した者を対象に、1回追加接種を行う。

※追加接種の対象者は、科学的知見や諸外国の対応状況を踏まえ、今後、国の厚生科学審議会の審議を経て、判断されることとなっているが、2回の接種を受けた全員が対象になることが想定されている。



眼圧とは？

眼の硬さを表します。

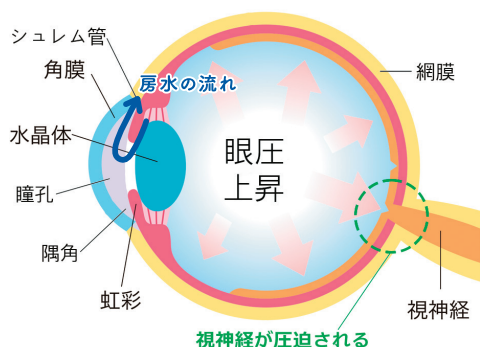
眼の中には血液の代わりに栄養や老廃物を運ぶ房水と呼ばれる液体があります。房水は、隅角という部分から、シュレム管を通して眼の外に出る循環をしており、一定の圧力を保っています。これを眼圧と呼び、21mmHg未満が正常とされています。例えば、ボールに空気がたくさん入っているとボールが硬くなり、少なければ柔らかくなるのと同じようなものです。圧力を保っている房水の出入りのバランスが何らかの原因で崩れると眼圧が高くなります。房水の増加によって眼の中が張って眼圧が上がる場合もあれば、排出がうまくいかずに溜まって上がる場合もあります。

眼圧が高くなりすぎると、眼の奥にある視神経が圧迫されて傷つき、視野に進行性の障害が起こります。この病気のことを緑内障と言います。

ほとんどの緑内障は自覚症状が少なく、徐々に進行していき、放置すると視野欠損（見える範囲が狭まる）となり失明する場合があります。

房水の増加による緑内障、房水の排出不良による緑内障、それぞれ治療法は違いますが、早期に発見し眼圧を下げることで進行を遅らせることができます。早期発見のための検査の一つが眼圧測定です。

緑内障の機序



眼圧の基準値

高	21mmHg以上
基準値	10~20mmHg
低	10mmHg未満



基準値はこちら

眼圧検査のコツ

眼圧測定には眼に直接測定機器を当てる方法と圧搾空気を目に当てる非接触で測定する方法があります。人間ドックや定期健診でよく行われているのは空気圧による検査方法です。空気をシュッと当てるのですが、当たり方などで値が変わるために通常3回ほど測定し平均値を求めるようになっていきます。怖がって眼をつぶってしまったり、力を入れすぎたりすると、誤差が大きくなり何度か測定することになりますので、なるべく自然な状態で検査を受けることを心がけましょう。



次のような事に気をつけて検査を受けましょう

瞬きは自然に行う	血圧と同じで力を入れると上がります
あごを顎受けにのせ おでこをつける	顔が離れると空気が届かず値のばらつきの原因となります
口は軽く閉じる	緊張と緩和のためか、知らずに開くことがあります。顔の高さが変わることが、値のばらつきの原因になります
姿勢を正す	体位によりばらつくことがあります
呼吸を止めない	値が高く出る場合があります

眼圧測定は簡単な検査ですが、重要な病気を見つけることができます。眼圧が高いと「緑内障」が疑われますが、低くても「網膜剥離」などが疑われます。緑内障については、最近の疫学調査で日本人では眼圧が正常範囲にもかかわらず、緑内障の方が多くいるという報告があります。これは、眼圧が正常範囲内でも何らかの理由で視神経が傷つき、視野狭窄が起こることが原因です。この場合は眼圧検査だけでは発見が難しいため、眼底検査や視野検査などを組み合わせて行う必要があります。



当施設は非接触型眼圧計を使用しています

40歳以上では20人に1人が緑内障を発症すると言われています。定期的な検査をして、ご自身の眼の状態を知っておくことが病気を防ぐことにつながります。早期発見早期治療のためには、健診を欠かさず受けることが大切です。

特集!

結核予防週間

2021年9月24日(金)～30日(木)



色鮮やかな
デザインの
複十字シール

今年度についてもコロナ禍のため昨年度同様、大勢の方を集めての推進大会(講演等)や街頭での全国一斉複十字シール運動キャンペーン実施を見送ることとなりました。その代わりに「今出来ることは何か?」を検討して次の事業を実施いたしました。



大型ビジョン・CM動画放映

9月24日から30日までの期間、昨年同様大阪市中央区道頓堀の「トンボリステーション」に加え、大阪市北区梅田の「BIGMAN」の計2ヶ所で、当法人製作の啓発用CM動画(15秒)を放映しました。

昨年とは雰囲気を変え、今年度の結核予防週間ポスターを参考にポップな感じに仕上がりました。

一緒にCM撮影
がんばりました!!



シール
ぼうや

ご協力
ありがとうございました



結核予防週間・複十字シール運動キャンペーン

施設編

当法人建物正面玄関前に8月2日から9月30日まで啓発用周知パネルを設置し、施設内にポケットティッシュ配布コーナーを設けました。また、8月2日、23日、9月24日の3日間、建物周辺にて行き交う皆さまにうちわやポケットティッシュ、携帯用アルコールジェルなどの啓発グッズをお配りしました。コロナ禍ということもあり、携帯用アルコールジェルは特に喜んで受け取っていただきました。



啓発
グッズ

うちわ

出張健診編

9月24日から30日までの期間、健診車に啓発用マグネットシートを貼付し、街を行き交う皆さんへの啓発はもちろん、出張健診先でもポケットティッシュなどの啓発グッズをお配りしPRを行いました。



こちらがオリジナルの
マグネットシートです



消毒アルコール



ティッシュ
ペーパー



マスク



今年の
啓発グッズ
です



ドック健診に脳検査(脳ドック)を追加されてはいかがでしょう? ～ 大阪複十字病院 ～

大阪複十字病院ではドック健診のオプションとして、脳検査(脳ドック)を実施しています。



検査項目	脳MR検査(頭部MRI・頭部MRA)
所要時間	約1.5時間
料金(税込)	27,500円

このような方におすすめします

40歳以上の方 特に、

- 血圧や血糖値が高めの方
- コレステロールなど脂質検査に異常のある方
- 肥満傾向の方、運動不足の方
- 喫煙歴のある方
- 多量の飲酒をされる方
- 脳卒中(脳梗塞、くも膜下出血、その他の脳出血)や認知症の家族歴をお持ちの方

※要事前予約

表紙：健診車で結核予防PR

大阪を代表するランドマークのひとつ、京セラドーム大阪の前を走る健診車。結核予防週間の期間中、巡回する健診車にオリジナルのマグネットシートを張り付け、街ゆく人にPR活動を行いました。

大阪総合健診センターに 寄付型自販機を設置いたしました!

コロナ禍で結核の普及啓発活動が制限されるなか、当法人としては大阪複十字病院に続いて、大阪総合健診センターにも1階待合に寄付型自販機を設置しました。この飲料の売上の一部が、複十字シール募金として公益財団法人結核予防会へ寄付され、日本や世界から結核をなくすための活動に役立てられます。

結核と闘う「シールぼうや」をあしらった色鮮やかなラッピングが印象的な仕上がりととなりましたので、ご来所の際は是非ともご利用いただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。



色鮮やかでかわいらしい
仕上りの自販機になりました



ご来所の際は
是非ご利用ください!



なくそう結核
大阪から世界へ



健診予約はこちらをご利用ください。
大阪総合健診センター 直通電話番号 **06-6202-6667**



◀ 健診の案内など詳しくはWEBより

一般財団法人 大阪府結核予防会

事務局・ 大阪総合健診センター 相談診療所	大阪複十字病院	堺複十字診療所
〒541-0045 大阪市中央区道修町4-6-5 TEL : 06-6202-6666(代表) FAX : 06-6202-6686 URL : https://www.jata-osaka.or.jp E-mail : info@jata-osaka.or.jp	〒572-0850 寝屋川市打上高塚町3-10 TEL : 072-821-4781(代表) FAX : 072-824-2312 URL : http://www.osaka-hospital.org E-mail : webmaster@osaka-hospital.jp	〒590-0028 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59番地 南海堺東ビル(堺タカシマヤ上)8階 南海堺東駅クリニックセンター内 TEL : 072-221-5515(代表) FAX : 072-223-8534 URL : http://www.jata-sakai.jp/ E-mail : sakai@jata-osaka.or.jp

みなさまの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます