

長引く新型コロナウイルス感染症の感染拡大は皆さんの暮らしに様々な点で影響を及ぼしています。精神的な側面でも影響を感じている方もいらっしゃるかもしれません。ストレス過多の状態になると自律神経のバランスが乱れ、不眠、頭痛、めまい、肩こりなど体に様々な不調がおこります。

## ストレスに負けない体を作るために行いたい毎日の習慣

ストレス解消や規則的な生活習慣を心がけて、自律神経のバランスを整えましょう。

### ①朝、目覚めたら日光を浴び、朝食をとる。



日光を浴びると「セロトニン」という神経伝達物質が分泌されます。セロトニンは、精神の安定や脳を活発に働かせる鍵となり、特にストレスに対して効果があります。

日光を浴びるタイミングとしては起床後30分が重要です。生活リズムを維持し、起床就寝、食事の時間を固定しましょう。

### ②適度な運動を行う



### ③ゆっくりとした深い呼吸を行う

1日1回3分程度、鼻からゆっくり3~4秒かけて「すーっ」とゆっくり息を吸う。次に口をすぼめて6~8秒かけて「ふーっ」とゆっくり長く息を吐き出す

### ④お風呂でリラックス

寝る2時間位前にお湯につかりましょう。39-41℃が最適です。温熱作用で血管が広がり、血流が良くなります。体の各組織へ酸素が届きやすくなり、老廃物や疲労物質が排出されやすくなります。



### 自律神経って、そもそもなに？

自律神経は循環器、消化器、呼吸器などあらゆる器官の活動を調整しています。24時間働き続けていて、自分の意思でコントロールすることは困難です。

また、「交感神経」と「副交感神経」に分けられ、交感神経が働くと血管が収縮します。気分は高揚し、活動的な状態になります。副交感神経が働くと血管が広がり、リラックスした状態になります。

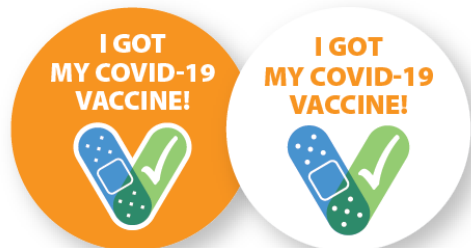
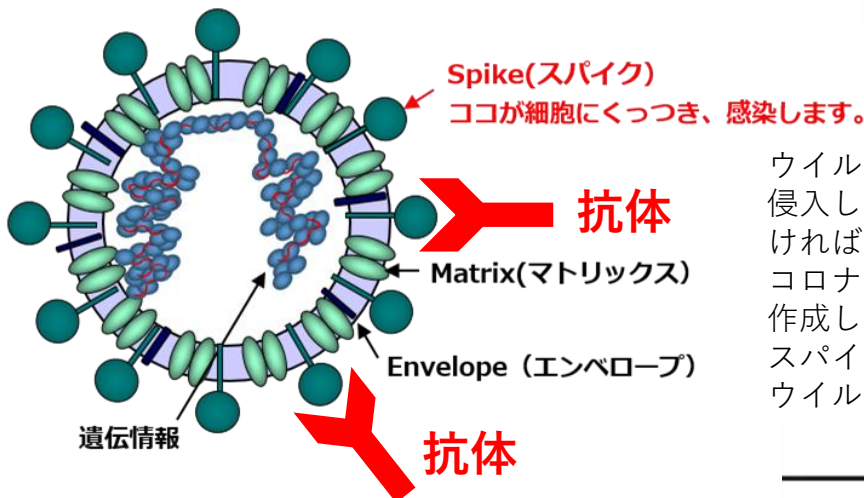
どちらかが強く過剰に働くことは好ましくなく、両方がバランスよく機能することが大切です。

# 新型コロナウイルスのワクチン接種について（接種法と注意点）

長崎でも医療従事者等へのワクチン先行接種が始まっています。厚生労働省は高齢者への接種を4月中旬から一部の市町村から開始したいとしています。

## 新型コロナウイルスの構造

コロナウイルスは外側の殻と中身の遺伝情報で、できています。



ウイルスは**スパイク**を介して人間の体内に侵入します。細胞内で感染（増殖）できなければ生きていくことができません。コロナウイルスの遺伝情報（mRNA）から作成したワクチンを接種することでスパイクを認識する抗体が体内で産生され、ウイルスから体を防御します。

## アナフィラキシーって何？

主な症状

<p><b>呼吸器系</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>息切れ</li> <li>せき</li> <li>呼吸音がゼーゼー</li> </ul> <p>または</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>血圧の低下</li> <li>倒れる</li> <li>失禁</li> </ul>	<p><b>皮膚の症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じんましん</li> <li>かゆみ</li> <li>皮膚が赤くなる</li> </ul> <p><b>粘膜の症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>くちびる、舌、口の中が腫れる</li> </ul>
--	--

## なぜ筋肉注射？

ワクチン接種の仕方

<p><b>インフルエンザ</b></p> <p><b>皮下注射</b></p> <p>皮膚の皮下組織に薬液を注入する。有効成分は少しずつ吸収される</p> <p>表皮 真皮 皮下組織 筋肉</p>	<p><b>新型コロナ</b></p> <p><b>筋肉注射</b></p> <p>肩やお尻の筋肉に注射。局所の副作用が少なく抗体ができればやすいとされる</p> <p>表皮 真皮 皮下組織 筋肉</p>
---	--

筋肉には免疫細胞が多く、抗体がしやすい

発生頻度	ファイザー	100万回あたり	モデルナ
	5回		2.8回

(注)米国の20年12月14日～21年1月18日のワクチン接種、米疾病対策センター(CDC)まとめ

主な対処法

アドレナリンの筋肉注射      酸素投与

ほとんどは接種後30分以内に発症

●診察時間

	月	火	水	木	金	土
9:30-13:00	○	○	○	○	○	○
14:30-18:00	○	△	○	○	○	△



医療法人  
江上耳鼻咽喉科・めまいクリニック  
EGAMI ENT & Balance Clinic

〒850-0841 長崎市銅座町2-15 NKイリスビル 3F

Tel 095-820-3300 Fax 095-820-3301

<http://egami-ent.com/>