

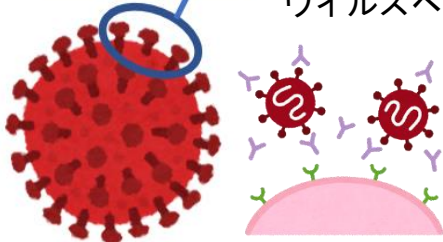
新型コロナウイルスのワクチンについて

国内でも新型コロナワクチンの接種が始まり、効果や副作用、またご自身の病気との関係が気になる方も多いと思います。まだわかっていないこともあります。薬剤部・感染制御部の肝炎医療コーディネーターである熊倉、野上より現時点（2021年3月中旬）でわかっていることをお伝えします。



○ワクチンの仕組み

スパイクタンパク質



現時点での新型コロナワクチンは、mRNA (Pfizer 社、Moderna 社)、ウイルスベクター (AstraZeneca 社) の2種類。いずれもウイルスの一部分“スパイクタンパク質 (棘)”を体内で増やします (ウイルス自体が増えるわけではありません!)。それに対して抗体を作り、免疫力を高めるという仕組みです。ワクチン自体や、増えたタンパク質自体には感染性がなく、安全であると考えられています。

○効果

ワクチンにもよりますが、新型コロナウイルス感染症の発症をおよそ20分の1に抑えると言われていています。また、感染したとしても重症化し難いことが期待されています。

○副作用

インフルエンザワクチンと同様に、接種部位の痛みや倦怠感、頭痛などの軽微なものがほとんどだと言われています。(解熱鎮痛剤を飲みたい場合は医師・薬剤師に相談を。)

稀にアナフィラキシーという強いアレルギー反応を起こすことがあります。各接種会場万全の体制で対応する準備を整えています。



○肝臓病との関係

効果に関して、ステロイドなどの免疫抑制剤を服用している方に十分な抗体ができるのか?は情報が不足しているのが現状です。しかし、全く無効ということは無いと考えられています。副作用に関しては、肝臓病があるからといって多く出るというデータはありません。

国は基礎疾患を有する人として、慢性の肝臓病、ステロイドなどの免疫抑制剤を使用している方はワクチンを優先的に接種すべきとしています。

○接種後

海外で接種後はマスクをしなくても良いという声明が出されましたが、日本ではワクチン接種が完了している人もまだ少ないため、マスクの着用が推奨されています。

たくさんの方が新型コロナウイルスに免疫をつけることで、また以前のように笑顔で人が向き合える社会に戻ると信じています。肝臓病教室で会える日を、メンバー一同楽しみにしています。



○追記；日本医学会連合からも、各学会の代表者を集め診療ガイドライン検討委員会を設置、COVID-19 ワクチンに関して同様の提言が発表されています(2021年3月29日)。

肝臓と運動

気候の良く、運動しやすい季節になってきました。

今まで密になる活動の自粛などで、運動が減って体重増加しました、という声も良く聞かれます。脂肪肝を指摘されている患者さんも近年増加しております。

また、肝臓病と運動に関しては、肝硬変の患者さんはサルコペニア(加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下)になりやすい事が報告されています。

ここでワンランク上のウォーキングの提案です。(日本糖尿病協会より)



- ① ひじを曲げて、大きくうでを振る
 - ② ひざを高く上げる(ズボンと大腿部の皮膚の擦れが大きくなるように)
 - ③ 階段はつま先で上る(無理のない範囲で)
- 歩行中に、少しでも多くの筋肉を動かすことを意識してみましよう。
- エネルギー代謝が活発になり、肥満対策や筋力増強、血糖コントロールに効果的です。

本日の外来帰りから実践してみましよう。

自治医科大学附属さいたま医療センター 消化器内科；浅野 岳晴、吉川修平
肝炎医療コーディネーター 栄養部；村越 美穂、猪野瀬 渚
検査部；三ツ橋 美幸 薬剤部；熊倉 悠人、野上 裕介
看護部；川野 幸世、大野 愛弓、辻 美和子