

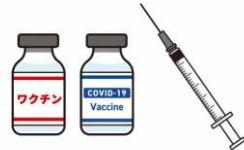
# くりたろう通信

第5号



2021年6月  
IMS グループ  
因島薬品(株)  
新尾道薬局発行

## 新型コロナワクチンについて



世界に新型コロナウイルスが流行して、早や1年半になります。

外出や旅行・帰省なども自由にできませんし、日常での感染対策でストレスに感じる方も多くいるかと思います。その状況を少しでも変えるために現在世界中で接種が進んでいく新型コロナワクチンについてQ&A形式で解説します。

現在すでに接種を終えている方やこれから接種をされる方のために少しでも参考になれば幸いです。

(※2021年6月20日現在の情報を基に作成したものになりますので、今後情報が更新される可能性もありますのでご注意下さい)

### Q1、ワクチンはどういった種類？

→mRNA(メッセンジャーRNA)ワクチンという新しいタイプのワクチンです。核酸ワクチンという種類のワクチンに含まれます

### Q2、mRNAが人のDNAに影響を与えることはありますか？

→理論上、ヒトのDNAに影響を与えることはありません。DNAは細胞の核内にあります。mRNAは核内に入ることができません。また、mRNAはDNAに変わることもできず、ヒトのDNAに組み込まれることもありません。mRNAは数日で分解され、体内に留まることもないといわれています。

### Q3、メーカーによって効果の差はありますか？

→日本で現在使用されているワクチンはファイザー社とモデルナ社の2種類です。その2社に関しては予防効果に大きな差はないようです。ファイザーは3週間あけて合計2回、モデルナ社は4週間あけて合計2回の接種になります。

1回の接種では効果が不十分であるため、2回の接種が必要になります。

現時点ではファイザーは12歳以上が対象、モデルナは現時点では18歳以上が対象ですが、今後モデルナ製も12歳以上に対象を広げていく方針のようです。

### 新型コロナワクチンの特徴

メーカー タイプ	米ファイザー (mRNAワクチン)	米モデルナ	英アストラゼネカ
接種方法	3週間隔で2回 筋肉注射	4~12週間隔で2回 筋肉注射	4週間隔で2回 筋肉注射
発症予防効果	95%	94%	76%
接種対象者	12歳以上	18歳以上	18歳以上
変異株に対する効果	英国型には効果あり 南アフリカ型には効果が やや低下	英国型には効果あり 南アフリカ型には効果が 低下	英国型には効果あり 南アフリカ型には効果無し
主な保管方法	冷凍 -75°C±15°Cで 6か月保存可能	冷凍 -20°C±5°Cで 6か月保存可能	冷蔵 2~8°Cで 6か月保存可能

### Q4、どのような副作用がありますか？

→接種部位の痛み、頭痛、倦怠感、発熱などが主な副作用になります。

1回目より2回目の方が起こりやすく、若い世代の方が発生率は高くなっています。

また男性より女性の方が起こりやすいと言われています。

※2回目接種時の副作用頻度（医療関係者先行接種での2万人データ）

副作用種類	接種部位の痛み	頭痛	倦怠感	発熱	アナフィラキシーショック
副作用頻度	90%	53.6%	69.3%	38.1%	100万回当たり 72回

このデータでは20代~50代が90%を占めますので、今後接種が進んでいく世代の方に参考になるでしょう。

若い世代で小さなお子様がいる家庭などは夫婦で別の日に接種するなどの対応をされることをお勧めします。

### Q5 接種後に気をつけることは？

→接種当日の入浴は問題ありませんが、注射した部位はこすらないようにしましょう。

また、当日の激しい運動は控えるべきとされています。

血液をサラサラにする薬を服用している方は接種後 2 分程度接種部をしっかりと押さえておくことで接種部の出血を防ぐことができます。

また接種後の副作用によりQ4 で挙げた副作用が起こることが考えられます。次の日は通常通りの生活が難しい場合もありますので、あらかじめ用事は済ませたり、予定を延期するなど計画的に接種することをお勧めします。

### Q6、ワクチン接種後の発熱などに市販の解熱鎮痛剤を服用してもいいですか？

→大丈夫です。市販されている解熱鎮痛薬の種類には、アセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬（イブプロフェンやロキソプロフェン）などがあり、ワクチン接種後の発熱や痛みなどにご使用いただけます。（アセトアミノフェンは、低年齢の方や妊娠中・授乳中の方でもご使用いただけますが、製品毎に対象年齢などが異なりますので、対象をご確認のうえ、ご使用ください。（厚生労働省）

改善しない場合は早めに医療機関にご相談ください。

### Q7、効果はどれくらい続くのですか？

→海外で実施された臨床試験の結果によると2回目接種後6か月の発症予防効果はファイザー製・モデルナ製とともに90%前後の予防効果があると発表されています。

少なくとも 1 年程度は効果が持続するのではないかと想定されていますが、まだ登場して間もないワクチンでありますし、今後変異型のウイルスが出現することも考えられますので、5 年以上の長期にわたって効果が持続するのか、或いはインフルエンザワクチンのような毎年の接種、そうでなくとも 2、3 年に 1 回の接種などが必要になるのかは、まだ世界中の誰も知らないというのが現状です。

### Q8、アレルギーがあるのですが接種できますか？

→ワクチンや治療薬の安定剤として用いられている PEG (ポリエチレングリコール)、ポリソルベートという成分に対してアレルギーを起こしたことがある方では、特に注意

が必要です。

食品やペット、毒、環境（ハウスダスト、ダニ、カビ、花粉など）、またはラテックスなどに対するアレルギーについては関係なく接種可能です。家族に重篤なアレルギー反応を示したことがある方も問題ないとされています。

アナフィラキシーは、74%が接種後 15 分以内、90%が接種後 30 分以内に症状が現れています。また、80%にアレルギーの既往があり、24%にはアナフィラキシーの既往があったことも報告されています。このため、一般的にはワクチン接種後少なくとも 15 分、重いアレルギーのある人は少なくとも 30 分、アナフィラキシーの有無を観察することが推奨されています。（厚生労働省）

#### Q9、妊娠中、授乳中の方も摂取できますか？

→ 【妊娠】

2021 年 5 月 12 日に日本産科婦人科感染症学会、日本産科婦人科学会より見解が出されました。

1. 現時点で妊婦に対して短期的安全性を示す情報が出つつあるが、中・長期的な副反応や胎児および出生児への安全性に関しては今後の情報収集が必要である。現時点では世界的に接種のメリットがリスクを上回ると考えられる。
2. 流行拡大の現状を踏まえて、妊婦をワクチン接種対象から除外しない。特に人口当たりの感染者が多い地域では積極的な接種を考慮する。
3. 現時点で mRNA ワクチンには催奇性や胎児胎盤障害を起こすという報告は無いが、器官形成期（妊娠 12 週まで）は、偶発的な胎児異常の発生との識別に関する混乱を招く恐れがあるため、ワクチン接種を避ける。
4. 妊婦さんならびに妊娠を希望する方で、感染リスクが高い医療従事者、保健介護従事者、重症化リスクが高い肥満や糖尿病など基礎疾患を合併している場合は、ワクチン接種を積極的に考慮する。
5. 妊婦のパートナーは、家庭内での感染を防ぐために、ワクチン接種を考慮する。

妊娠を希望される女性は、可能であれば妊娠する前に接種を受けるようにする。

（生ワクチンではないので、接種後長期の避妊は必要ない。）

→ 【授乳】

このワクチンの性質からは、母乳移行量は非常に少なくなると考えられています。多少の

ワクチン成分を含んだ母乳を赤ちゃんが飲んだとしても、赤ちゃんに悪影響が及ぶとは考えられません。

実際にワクチン接種後の母乳移行について調べた研究では、母乳中に mRNA は検出されなかったと報告されています。また、多くの赤ちゃんで問題はみられなかったとの報告もあります。これらのことから、授乳中のワクチン接種は問題ないと考えます。（国立成育医療研究センター）

**Q10. このワクチンを接種すると、その後の新型コロナウイルス感染症検査が陽性になりますか？**

→いいえ。ワクチンにより新型コロナウイルスに感染することはありません。

予防接種によって PCR 法、抗原検査は陽性となることはありません。

ただし抗体検査の一部は陽性となる可能性があります。

**Q11. このワクチンを接種すると新型コロナウイルスにかかるることは全くなくなるのでしょうか？**

→インフルエンザと同様にワクチンを接種してもかかることがあります。

ただし感染予防効果・感染後の発症予防効果はかなり向上しますし、もしコロナウイルスにかかったときも重症化を防止する効果が期待できます。

また接種後すぐに抗体ができるわけではありませんので、接種した後も油断は禁物です。

**Q12 ワクチン接種後はマスクをしなくてもいいのでしょうか？**

→感染予防効果、感染後の発症予防効果があるといわれていますが、他の人にうつす可能性も考えられます。ワクチン接種をしていない方もまだ多くおられますので、現時点では今まで通りマスクの着用、三密の回避、石鹼での手洗いやアルコールでの手指消毒は引き続き行っていきましょう。

また感染症に負けないように体の免疫力を高めましょう。

①適度な運動をする

筋肉や骨が刺激を受け、免疫系の機能が落ちかけていた状態をもとに戻してくれるという働きが期待できます

## ②バランスの良い食事と腸内環境への気遣い

バランスのよい食事をしていれば、からだに必要な糖分、アミノ酸、脂肪分、ビタミンなどは十分摂れます。規則正しい生活をおくり、食べ過ぎない、飲みすぎないことを心がけ、空腹だからと一度にたくさん食べたり、食後すぐに寝てしまったりという過ごし方も避けましょう。

また腸内環境を整えることで免疫力が高まると言われています。

発酵食品や食物纖維などを十分に摂ることも大切ですし、足りない場合は健康補助食品で**ビフィズス菌**などをとることも1つの手です。



---

今後若年層や子供さん方にも対象が広がり接種をどうしようか迷っている方も多いと思います。

若年層は重症化しにくいとは言われていますが、インド変異型は若年層では感染・重症化しやすいという海外の報告もありますので、今後の感染状況にも注視が必要です。。接種は任意ですので、持病の有無や感染後のリスク・副作用などを考慮して接種するかどうかを判断していく必要がありそうです。



医療関係者としても一刻も早くコロナ流行が落ち着いてくれることを  
願うばかりです



※新型コロナワクチンの情報に関しては、2021.6.20 時点の厚生労働省や各学会の資料などを参考に作成しております。あくまで現時点での内容になりますので、今後の情報にもご注視して頂き、重い持病などお持ちの方はかかりつけ医にご相談ください。

# くりたろうコラム



## 『通信販売のうまい話』

近頃、インターネット広告で『今なら初回おためし価格〇〇円で購入です！』と書いてある健康食品の宣伝をよく見かけませんか？  
ちょっと待ってください。その申し込み、要注意ですよ！！

おうち時間を過ごすことが多い今、スマホやパソコンを見る機会が増えていると思います。そこで何気なく見たネット広告の中に「あ、これいいかも～」“ポチッ”と内容もよく読まずに商品を注文。自分では1回だけおためしで購入したつもりが、実はそれが定期購入の商品で、毎月同じものが送られてきてしまう。解約の仕方もわからず困っているという話を身近でよく聞きます。

そういうサイトは有名人のあの人も使っている、低価格・効能の文字だけ大きく表示されている、スクロールをしないと次のページになかなか進めないというものであるのが特徴です。

改めて広告を見直せば小さい文字で大事なことが書いてあるとか、いざ解約しようとすると電話がなかなか繋がらない、ネット上では解約ページまでたどり着きにくいなど不親切な物が多く、放っておくと面倒なことにもなりかねません。（ネット通販は、クーリングオフができないそうです。）

購入を考える際は、

- ✓ 1回限りの購入か、継続的な購入か。
- ✓ 商品が届く回数は決まっているのか。
- ✓ 2回目からの金額はいくらか。
- ✓ 支払い総額はいくらになるのか。
- ✓ 解約はできるのか。

簡単に注文できるのはいいけど、後で面倒なのはいやだわ…



サイトのすみずみまで見てよく読んで、よく考えて購入するかを決めてください。

通信販売の手軽さに負けてあとで困ることにならないようにしたいですよね。

近所のドラッグストアや調剤薬局で直接店員さんに話を聞いて、本当に欲しいものかどうか落ち着いて購入するほうが安全だと思います。

新尾道薬局でも担当者が厳選したおすすめの健康食品を取り揃えており、ぜひ店頭で実際に手に取ってごらんになって下さい。そして（これ良さそう。試してみようかな。）と思われたものだけを安心して購入されてくださいね。

## くりたろう おすすめ商品



### ●ビフィズス菌に加え、乳酸菌とオリゴ糖と一緒に摂りたい方に

#### おなか活き活きビフィズス菌

(1.5g ×30 本入り) 2500 円

スティック1本に  
うれしい4つの成分

ビフィズス菌BB536	100億個
シールド乳酸菌	100億個
オリゴ糖	
食物繊維	



ヨーグルトのビヒタス1個分の「ビフィズス菌BB536」100億個と森永乳業が保有する数千株の中から選ばれた乳酸菌「シールド乳酸菌」をはじめとする、腸内フローラのバランスをサポートしてくれる4つの成分が入っています。遊び盛りのお子様から、働き盛りのお父さんお母さんはもちろん、いつまでも元気でいたいおじいちゃんおばあちゃんまで、手軽に摂っていただけるスティック状のビフィズス菌です。

お水と一緒に1本/日お飲み下さい。

### ●ビフィズス菌を数多く摂りたい方に

#### ビフィズス菌末BB536

(2g ×30 本入り) 3900 円

菌の数が違います！！こちらはスティック1本になんと！！

「ビフィズス菌BB536」が500億個入っています！！



「ビフィズス菌末BB536」は、健康な乳児から発見された“ヒト由来”的ビフィズス菌です。他の“ヒトに棲む”ビフィズス菌と比べて酸や酸素に強く、製品中の生菌数が高く、生きたまま大腸に到達することができる菌です。

お水と一緒に1～3本/日お飲み下さい。

ビフィズス菌の商品を取り扱うようになり、これをきっかけに薬局スタッフも何人か『腸活』を始めました。最初はどうかな?と半信半疑でしたが、服用し始めて2週間めくらいから、明らかに効果が出始めました。慢性的な便秘の解消、おなかの膨満感がなくなった、風邪をひきにくくなった etc.今ではビフィズス菌は、なくてはならない存在に。ご興味あれば、私たちと一緒に『腸活』始めませんか? (体調や体质によって効果や感じ方に差はあります。ご了承くださいませ。)



先月5/26に新尾道薬局で【健康相談会】を計画していました。薬局スタッフも初めての開催のため、どのようにしたら参加される方に分かりやすく説明できるか、どうしたら喜んでいただけるだろうかと何度も話し合い、数ヶ月前から準備を進めてまいりました。

コロナ禍のため予約制・定員も時間も最小限にしての開催の予定でしたが、5/16～の緊急事態宣言のためやむなく延期に…

そして6/21に緊急事態宣言が解除となり、今月6/23にさらに感染対策を行って少人数予約制で【健康相談会】を行うこととなりました。準備してきたスタッフも開催を楽しみにしております。

このように今後またいろいろな企画をご用意し、患者様にお得な情報が提供できるようスタッフ一同、日々がんばってまいりたいと思います。

新尾道薬局スタッフによる【健康相談会】。ご興味ある方は、次の開催の折に遠慮なくスタッフにお申し付けください。

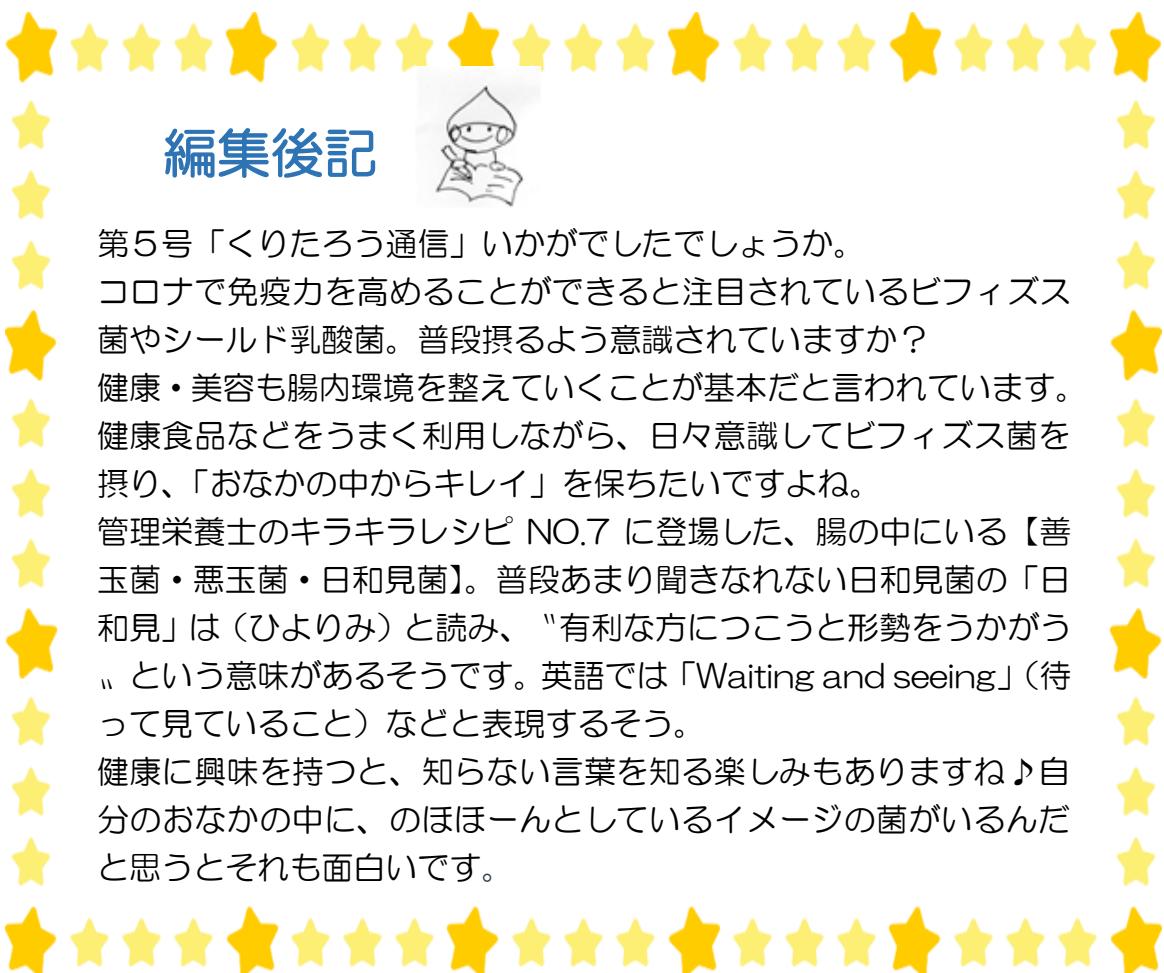


新尾道薬局では地域のみなさまの「かかりつけ薬局」「お気に入り薬局」として、地域のみなさまに寄り添っていける調剤薬局を目指しております。こちらに来局される方には“処方箋が調剤薬局の入場券”というイメージをなくしていきたいと思います。

「あめやボーグだけ買いに来てもいいの？」

もちろんです！！お買い物のために寄っていただくことは、私共大歓迎です！！

そこで日ごろ気になる健康のことや、お薬の疑問、お食事のことなど質問していただければアドバイスできるよう専門スタッフがそろってありますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください



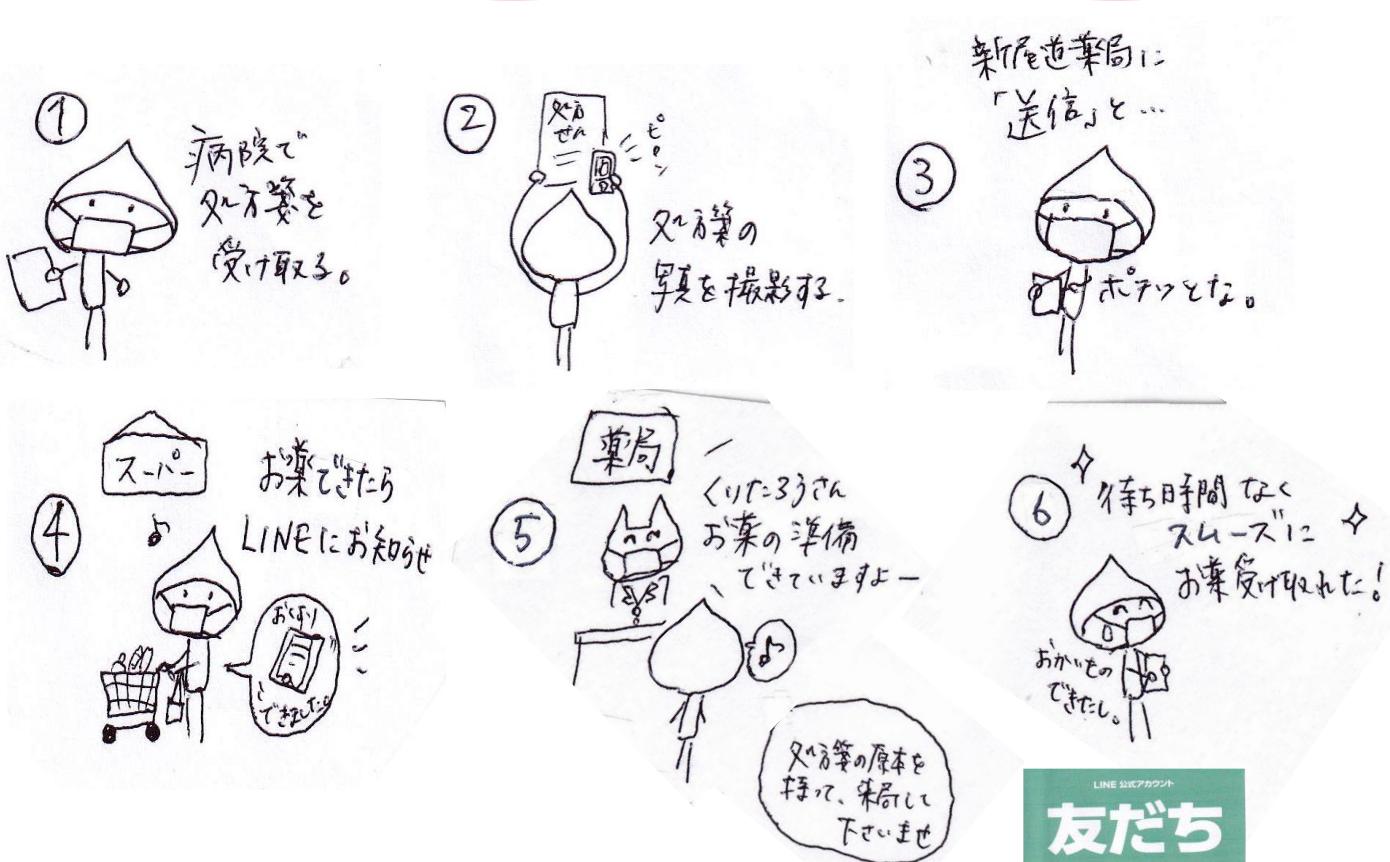
新尾道薬局 LINE 公式アカウントができました！

待ち時間の  
有効活用

## LINE で処方箋の受付ができます

処方箋を撮影してその画像を送っていただくと、処方箋の受付ができます。  
お薬の準備ができたら、LINE でお知らせします。  
薬局に来局いただいたたら、スムーズにお薬をお渡しできます。  
(必ず、処方箋の原本をお持ちください。)

処方箋の有効期限は処方箋発行日を含め4日以内です。)



- 薬局内での待ち時間を減らすことで、  
ウイルスに感染するリスクが低くなります。
- 小さなお子様をお連れの方にも大好評です！！

ぜひ便利な【新尾道薬局公式 LINE】ご登録下さい。



Vol.

7

管理栄養士

かんばら



による

# キラキラレシピ

## ＜厚揚げの味噌キムチ炒め＞

キムチ・味噌などの発酵食品と野菜類・大豆製品に多く含まれている食物繊維と一緒に摂取することで、より効果的に腸内環境を整えることができます。茄子やきのこなど色々な野菜を入れてアレンジしてみて下さい。辛いのが苦手な方はキムチの量を調節して下さいね♪

## ＜ブレーンラッキー＞

混ぜるだけで簡単に作れます。

1杯当たりカルシウムが230mgも

含まれており、ヨーグルトや牛乳が余ってしまったときにもオススメです！

キラキラアドバイス



## ★ 厚揚げの味噌キムチ炒め★

◆<材料> (2人分)◆

- ・豚バラスライス…2枚
- ・厚揚げ…1丁
- ・キャベツ…70g
- ・玉ねぎ…30g
- ・キムチ…50g
- ・味噌…小さじ2
- ・みりん…小さじ2
- ・ごま油…小さじ1



※

エネルギー：272kcal  
たんぱく質：13.6g  
脂質：21.4g  
炭水化物：8.8g  
食塩相当量：1.3g

◆<手順>◆

準備：◆を混ぜ合わせておく

- ① 豚バラを2cm幅に、厚揚げを3cm角に、キャベツをざく切りに、玉ねぎを3mm幅に切る。
- ② 中火で熱したフライパンにごま油をひき、豚バラ肉を炒める。
- ③ ②の色が変わってきたら玉ねぎ、キャベツ、厚揚げの順に入れ炒める。
- ④ 火が通ってきたら混ぜ合わせておいた◆を入れ炒める。
- ⑤ 全体に味がなじんだら器に盛り、完成。

## ★ 簡単！フレーンラッシー★

◆<材料> (1人分)◆

- ・フレーンヨーグルト…100g
- ・牛乳…100cc
- ・レモン汁…小さじ1
- ・はちみつ…小さじ1



※

エネルギー：141kcal  
たんぱく質：6.9g  
脂質：6.8g  
炭水化物：15.9g  
食塩相当量：0.2g

◆<手順>◆

- ① ポウルに材料すべてを入れ泡立て器などでよくかき混ぜる。

- ② グラスに①を注いで完成。

※栄養成分表示は1人分です

# 腸内環境を整えよう

## ＜腸内細菌の種類＞

☆体に良い働きをする「善玉菌」

善玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促したりすること

によってお腹の調子を整える

例：乳酸菌、ビフィズス菌



☆体に悪い働きをする「悪玉菌」

悪玉菌が増えると、便秘や下痢などお腹の調子が悪くなることもあります

あります

例：ウェルシュ菌、大腸菌



どちらにも属さない「日和見菌」

腸内の善玉菌、悪玉菌の多い方に味方して作用します

日和見菌はどちらにもなりうるので、

善玉菌を増やす生活を心掛けましょう♪



## ＜腸内環境の理想バランス＞

2

7

1

善玉菌

日和見菌

悪玉菌



このバランスには  
腸内環境を保つこと  
がとても大切です！

## バランスが崩れる要因

### ① 食生活

肉類中心の食生活になると脂質や動物性たんぱく質を好む悪玉菌が増えます

### ② 加齢

老年期に入ると善玉菌が減り、悪玉菌が急激に増加します

### ③ ストレス

ストレスによって腸内環境が乱れ、下痢や便秘など起こしやすくなります

## ◆<腸内環境を整えると…>

### ①便秘改善

善玉菌を増やし、腸内環境を整え、腸のはたらきを良くすることで便秘改善につながります。

### ②肌トラブル改善

腸内環境が整い、便通が良くなると肌トラブルも改善されます。

### ③自律神経を整える

腸と自律神経には深い相互関係があります。自律神経が整えば腸も良くなり、腸が良くなれば自律神経も整います。

### ④免疫力向上

風邪やアレルギーの原因は大体腸から侵入し、腸内環境が整っていいると免疫力が向上するので、ウィルスを撃退することができます。

## ◆<善玉菌を増やすための食生活>

### ◆乳酸菌、ビフィズス菌などの善玉菌を含む食品をとる

#### → 発酵食品

(ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチ、みそなど)

### ◆善玉菌のエサとなるものをとる

#### → 食物繊維、オリゴ糖

(野菜類、キノコ類、穀類、豆類など)



善玉菌とエサとなるものをセットでとることにより、効果的に腸内環境を整えることができる