



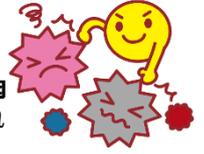
もうすぐ 65 歳以下の一般の皆さんの新型コロナワクチン接種が始まりますね。不安に思うことやよく分からないことが沢山あるのではないのでしょうか？ワクチンに関する Q&A や接種するときのコツなどを調べてみました。

気になるコロナワクチンの Q&A

そもそもワクチンって何？体の中で何が起きているの？

体内に侵入した病原体を退治し、再度体内に同じ病原菌が入って来た時抵抗する力を身につけるシステムを、**免疫反応**といいます。新型コロナワクチンでは病原菌の情報を体内に打ち込み、その情報から免疫(抵抗力)を作っています。

新型コロナワクチンを打ち、免疫反応が起こると**副反応**と呼ばれる**倦怠感・発熱・頭痛・接種部位の痛み(筋肉痛)などの体調不良**になることがあります。副反応は**接種直後～2 日後**まで見られるため、その期間は予定を入れずに穏やかに過ごしましょう。また、ワクチンが原因で**他の人にコロナウイルスが感染する恐れはありません**。



2 回目も受けなきゃダメなの？

1 回目では効果が不十分な可能性があります。2 回目を打つことにより**免疫力を強化し、免疫の持続期間を伸ばす**ことができます。万が一 2 回目の予約日を過ぎてしまっても、2 回接種をすることが研究により推奨されています。

副反応が出やすい人はいるの？

一般的に**若年者**は免疫反応が活発なため、副反応が出やすい傾向があります。また**女性**もホルモンの働きで免疫反応が強く起こり、接種直後に咳や嘔吐などの過剰な急性アレルギー反応が出ることがあります。

正直ワクチンを打つのは怖い… 接種しなくても良い？

ワクチンは、接種する本人が接種の効果とリスク両方を理解し、**本人の同意**があって打つものです。自身の体調やアレルギー、ワクチンに対する不安から「**コロナワクチンを打たない**」**選択**ももちろんあります。

また、接種を受けられる期間は**令和 3 年 2 月 17 日から令和 4 年 2 月末**までの予定です。一度見送っても、期間内に予約をすればワクチン接種を受けることができます。その場合にも自治体から送られてきた**接種券**は必要になりますので、受けなくても期限内は保管しておくとい良いでしょう。



ワクチンを受ける前準備

接種当日・翌日の服装

ワクチンは肩に打ち込むので、袖を捲り上げやすい**半袖やタンクトップ**などがベストです。また筋肉痛が起こる場合があるため、脱ぎ着しやすい**前開きのボタンシャツ**も便利です。



発熱・頭痛対策

接種前に**水分と消化の良い食べもの**を買い込んでおくのがおすすめです。症状が激しい場合は、市販の解熱鎮痛剤(**アセトアミノフェン系**)を服用しても構いません。接種後 2 日間以上症状が続くときは、医療機関に相談しましょう。



筋肉痛対策

接種後、腕を肩より上にあげたり後ろに回したりすることが困難になり、腕全体がだるくなる場合があります。**重い物を持つ・車を運転することが難しくなる**ため、無理せず安静にしましょう。痛みが激しい場合は、冷湿布を使用しても OK です。



接種開始時期や予約方法は市町村によって変わります。詳しくは各市町村の公式 HP を確認してください。以下のサイトも参考に。

コロナワクチンナビ



接種会場を探せるなど、ワクチン接種の総合案内サイトです。

新型コロナワクチンを受けるには



YouTube で検索!

コロナワクチン予約や当日までの流れを動画で紹介しています。

知ってますか？こんな制度

住所地外接種届



原則住民票所在地の市町村で接種する必要がありますが、違う場所に住んでいて、その市町村で受ける場合には届出が必要になります。引っ越しした人もここから接種券の再発行が行えます。

予防接種健康被害救済制度



ワクチン接種では、極めて稀ですが副反応による重篤な健康被害が起こることがあります。そのため予防接種法に基づき、医療費等の給付を受けられる制度があります。