

# ひまわり 第46号 2022年5月発行

〒254-0052 平塚市平塚 2-12-11/tel:0463-37-4320 fax:0463-37-4322

<http://www.takada-naika-clinic.com/>

## 新型コロナワクチン 4回目の効果は？

高齢者あるいは基礎疾患のある人で、3回目のワクチン接種が重症化リスクを大きく下げることが明らかになっています。高齢者でなくても、3回目のワクチン接種はオミクロン株による感染を防ぐ効果を高めることが分かっています。日本では現在新型コロナワクチン接種の3回目がすすめられていますが、イスラエルではすでに4回目が行われています。

ワクチン接種後に産生される中和抗体（ウイルスと戦ってくれる抗体）の量は変異株の種類によって異なります。元々ファイザーやモデルナのワクチンは武漢で見つかった新型コロナウイルス（いわゆる野生株）に対して作られたものです。野生株に対しては中和抗体が多く産生されますが、変異株であるオミクロン株では非常に多くのタンパクの変異が起こっていますので、オミクロン株に反応する中和抗体量は十分ではないと考えられます。中和抗体の量は感染を防ぐ効果と概ね相関すると考えられており、十分な中和抗体がないということは、十分に感染を防ぐことが難しいということになります。それでは、オミクロン株が蔓延している現在では4回目のワクチン接種は意味がないのでしょうか。

### 4回目接種で60歳以上の高齢者では感染リスクが半減、重症化リスクも1/4に減少

イスラエルにおいて60歳以上の高齢者で、3回目の接種から4か月以上たって4回目のワクチンを接種した人では、4回目を接種していない高齢者に比べて感染者が半減、重症化した人は4分の1に減っていました。3回接種をしても時間経過とともに重症化を防ぐ効果も下がってきますので、特に高齢者では4回目接種をする意義は大きいと思われる。

ところで、仮に60歳未満の人を含めて国民のほぼ全員が現在使っているワクチン接種をしたとしても、新型コロナが劇的に減少し感染者がなくなる可能性は低いと考えられます。オミクロン株のあとにも新しい変異株がひろがってくる可能性は十分あります。新しい変異株にも対抗できるような方策が必要と言われています。その間はマスク・手洗い・間隔をとる、というような基本的な予防が大事です。「新型コロナよ さようなら」と言える日はまだ遠いようです。

なお、4回目の接種後に生じた副反応は、3回目と大きな違いはなく、接種部位の腫れや痛み、だるさ、筋肉痛、頭痛、発熱やリンパ節の腫れ等で、3回目よりも特に副反応が多いということはないようです。

I. T.

参考資料：・G.Regev-Yochay, M. Nabdekboim, S. Amit et al : Efficacy of a Fourth Dose of Covid-19 mRNA Vaccine against Omicron. N Engl J Med 386:14 NEJM.Org Apr 7, 2022

・Y.M. Bar-On et al : Protection by a Fourth Dose of BNT162b2 against Omicron in Israel. Downloaded from nejm.org on Apr 8, 2022.

## 春バテにお気をつけ下さい！！

春先はポカポカ陽気が続いたかと思えば、真冬並みの寒さに逆戻りと気象状況が目まぐるしく変化し、いつも以上にきたしやすいこの不調の事を「春バテ」と言います。原因は大きく分けて3つ！

- ①激しい寒暖差 → 春は1年の中で寒暖差が激しく、身体もその差に対応するため交感神経が優位になりっぱなし。エネルギーが消耗されるので「疲れ」「だるさ」「イライラ」を感じやすい。
- ②気圧の変化 → 低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるこの時期、自律神経の切り替えが上手くいかなくなりやすい。低気圧になると血中の酸素濃度が下がり、昼間でも眠くなったり、だるくなりがち。
- ③生活環境の変化によるストレス  
→ 学校や就職など自分や身の回りの生活が大きく変化する時期。更に、昨今のコロナウィルスによる不安、外出の自粛、友人に会うことも趣味を楽しむこともままならぬこの状況に多くの方がストレスを抱える現状が、自律神経の乱れ等にもつながり春バテしやすくなっている。

### 「春バテ」になりやすい人の生活習慣チェック(2つ以上当てはまった人は予備軍かも)

- お風呂はシャワーのみで済ませている
- 夜、寝る直前まで携帯などを眺めている
- 運動が嫌いで、休日は家でダラダラと過ごすのが好き
- 食欲があまりない

### 対策

- ①疲れを感じた時、目元、首元を温めてリラックス
- ②お風呂に炭酸系の入浴剤を入れ、ゆっくりつかり身体を温める
- ③バランスのいい食事

自律神経には全身の血管や内臓など、体中の全ての器官をコントロールする働きがあるので、**整える生活を意識することが最も大切です。** Y.H.

### 休診日のお知らせ

**学会の為／6月2日(木)～4日(土)**

**夏季休診／8月10日(水)～17日(水)**