

今号は・・・  
● ワクチンについて  
● 免疫力を高めるスクワットについて

文教大学越谷キャンパス 保健センター医務室

☎ 048-974-0055 (直通)

✉ k-imu@stf.bunkyo.ac.jp

## ● 学生の皆さんへ

- 今年も猛暑の夏でしたね。加えて不安定な天候による災害も各地で発生した夏でした。
- コロナウイルスの蔓延化により思うような外出もできずに過ごした人も多かったでしょう。
- 秋の医務室だよりでは新型コロナウイルスワクチンについて少しお話します。
- ワクチンを接種した人にもしていない人にも参考になればよいと思います。



## ● ワクチンってそもそも何? ●

→ワクチンとは、特定の病原体に対する抗体を体内で産生し免疫を作る為のものです。

今回の新型コロナウイルスワクチンは従来のインフルエンザワクチンと違い、mRNA(メッセンジャーRNA)ワクチンで、新型コロナウイルスのスパイク蛋白を作る指示を伝えるワクチンです。このスパイク蛋白とはコロナウイルスの画像でよく目にするトゲトゲの突起です。このトゲトゲをワクチンによって体内で人工的に作り出し、体内の免疫系を反応させて抗体を獲得する、というのが今回のワクチンの簡単な概要です。

そして、一番気になることはワクチン接種後の副反応についてですね。

## ● 副反応について ●

→新型コロナウイルスワクチンの副反応についてはインフルエンザワクチンなどと比べると局所反応や全身反応の頻度は高いと言われています。局所の症状としては接種部位の腫れ、痛み、発赤などがあります。全身の症状としてはだるさ、頭痛、筋肉痛、寒気、発熱などが一般的で、これらはワクチン接種によって起こる免疫の反応によるものです。

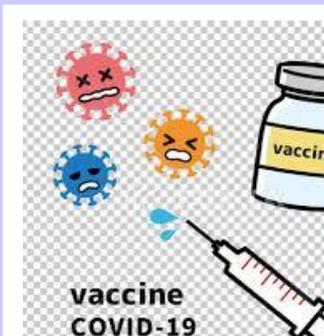
ごくまれにアナフィラキシー(急性のアレルギー反応)が発生することが報告されています。

副反応の出方は、人によって様々です。接種の翌日は、念のため休暇を取るなどすることをお奨めします。また、ワクチン接種後も感染予防効果は100%ではありません。手洗いや

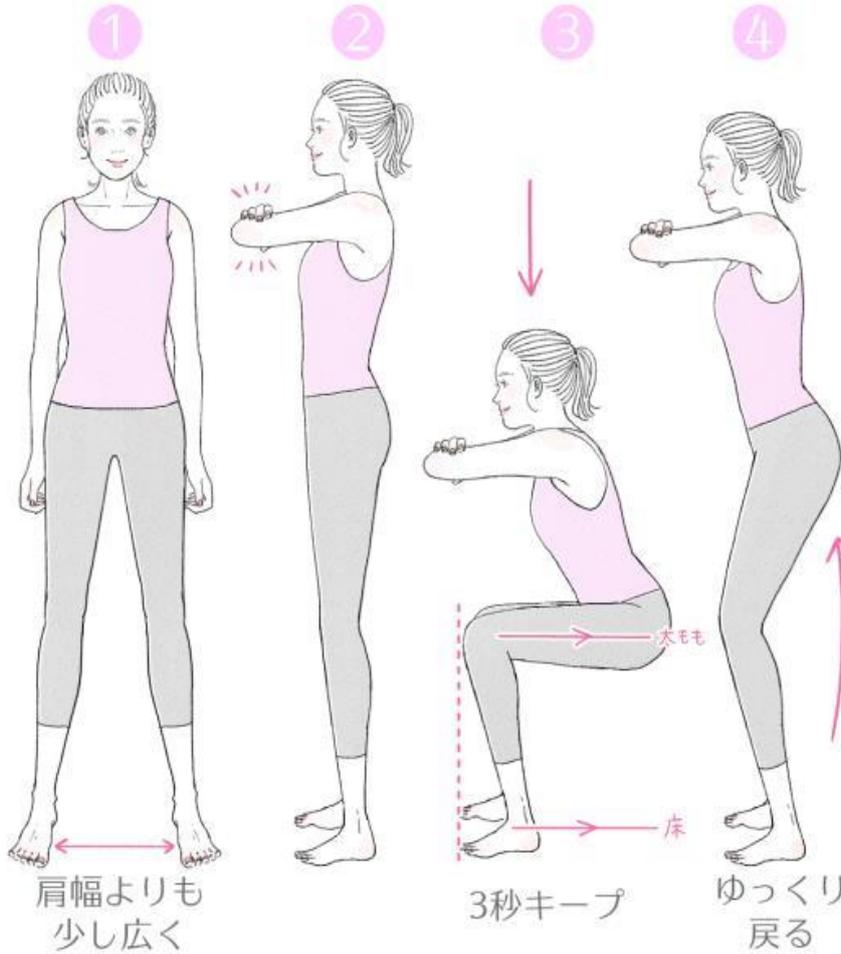
マスクの着用、3密回避など引き続き感染予防対策は続けていくことが大切です。

新型コロナウイルスワクチンについてQ&A集があるのでこちらも参考にしてみてください。

[https://covnavi.jp/wp-content/uploads/2021/04/QAposter\\_covnavi\\_ver.1.pdf](https://covnavi.jp/wp-content/uploads/2021/04/QAposter_covnavi_ver.1.pdf)



## 免疫力を高める運動 そのⅡ 《スクワット》



### ◇スクワットの効果◇

\*スクワットは全身の筋肉でもっとも体積の大きい、太もも・ふくらはぎ・お尻の筋肉を鍛え、効率的に基礎代謝を高められる運動。また、立って歩くために必要な下半身の筋肉を維持するだけでなく、腸の筋肉も鍛えることができます。

\*まずは一日、10回から始めてみましょう。

◎成人を対象にした運動プログラムもご覧ください↓

<https://www.mhlw.go.jp/content/000656456.pdf>

(厚生労働省ホームページ)

\*免疫力を高めるためには適度な運動が大切です。過度な運動は逆に免疫力を下げってしまう可能性があるため気を付けましょう。また、免疫力を落とさないためにも、睡眠、食事、ストレスなどにも気を遣うことが重要です。



～本のご紹介～ \* 医務室に置いてあります \*



### 『学校では教えてくれない

### 自分を休ませる方法』

精神科医 井上祐樹 著 KADOKAWA 刊 2021

\*自分のこころとからだの休ませ方が、とてもわかりやすく書かれています。

「ウィズコロナ」時代の生活で、疲れているなあ、と感じたら読んでみて下さい。

