

# 筑波地域包括支援センター

☎029-828-5806

かわら版

令和3年4月1日第36号

「春眠暁（しゅんみんあかつき）を覚えず」と言いますが、これは中国の唐の時代の詩人によって詠まれた詩の一節です。春の夜は眠り心地がよいので、朝が来たことにも気づかず、つい寝過ごしてしまうという意味です。特にこの時期は気候が安定せず、生活環境が変化する時期であることから体調を崩しやすくなります。

まず朝、目覚めたら太陽の光を体いっぱい浴びる。次にごはんやパン、納豆や卵などの朝食をきちんと食べる。こうした方法で頭も体もしっかりと目覚めることができるので、ぜひ試してみてください。





## コロナウイルスワクチンについて

コロナウイルスワクチン接種について医療従事者から接種が始まっています。令和3年度中に65歳に達する、(昭和

32年4月1日以前に生まれた方)について4月以降接種券が市から送付され、予約後接種となります。

### 効果はあるの？

ワクチンを受けた人の方が新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないということがわかっています。

(発症予防効果は95%と報告されています)

### 気になる副反応

予防接種をすると、発熱や接種部の腫れなどの副反応がおこることがあります。

ワクチンの副反応は、免疫を活性化させるという「主反応」が起きていることの裏返しで、免疫の機能が働いて効果が出ていることの現れだということです。日本国内で新型コロナウイルスのワクチンの先行接種を受けた20代から70代の医療従事者、1万7138人について厚生労働省の研究班が確認されている接種後の症状をまとめたところ、

▽接種部位の痛み

▽けん怠感 となっています。

ワクチンを受けた後は身体に異常がないか見るため、会場の椅子に座り15分以上様子を見ましょう。