KOIWA HIROAKI

内科学会総合内科専門 医/循環器学会専門医 /化学療法学会抗菌化



市立千歳市民病院 診療部循環器科 主任医長兼 感染対策室感染対策課長 小岩 弘明

Expert Interview

医師に聴く ワクチン接種

と思います。

特に1回目より

うが副反応が出る確率が高い

接種》、 と 1 日 1

つまり、

千歳でいう

毎日、《人口

の 1 % が

を行った医療従事者を対象に

日本のデ

ータは、

先行接種

ウイルスの主流が現在の

(イギリス株)》だとす

すことができるスケジュー 種日当日や翌日は安静に過ご 頻度は多くなります

収束への期待は

日々の体調管理を徹底し、

また、接種日が決まったら

したものですが、若い方のほ

ると、年齢が下がるにつれて、

れる症状ではありません。

することが大切です

情報を収集し、

冷静に判断

ワクチン接種後にみら

発熱、

倦怠感、

海外のデ

タをもとに考え

気にしていますが多くの方が副反応を

うな症状があるか》

が広がっているので注意が必 情報からデマまで様々な情報

医師などが発信して

料になります。

咽頭痛や咳

鼻水、

腹痛、

下痢などは

いる信頼できる科学的に正

信頼できる正しい情報で判断しましょう

後までに改善傾向に向かいま ります。ほとんどが接種2日 様子を見ていただくことにな 自宅で安静にしながら 話をよく聞きますが接種後に発熱したという

ワクチンによる発熱は接種 ・2日後に起きることが

とはありますか予約前に準備しておくこ

くてはいけないと思 重症者や入院者の

接種を受ける、受けないは

目は38℃台の発熱、悪寒と倦 は筋肉痛だけでしたが、2回 が高い傾向にあります。 2回目のほうが副反応の頻度 私が接種したときも 筋肉痛がありました。 1 回 目

数の動向も同時に見て 感染者数のみならず、 の効果を検証する際は、 変わります。 とセットで考える必要があ ほかの対策次第で効果が 今後、 ワクチン 単に

います。

ので、 を休むなど周りの大人のフォ 日の副反応に注意して、 ローが必要です。 接種する際は、翌日、 本人の意思だけでなく、 子どもの接 学校 翌夕 お聞かせください子どもへの接種について を組むのがいいと思います。

種できれば、秋以降の感染流

000人を目標に接

行の波が緩和されるのではな

が出てくるのではないかと思 前後の方と似たような副反応 結果が出ていますので、 16歳~25歳と同様という臨 ファイザ 12歳~15歳の安全性は、 社の臨床試験で 20 歳

スクの着用》などの感染対策

ただ、ワクチン接種は《マ かという試算があります。

電話予約 & 問い合わせ先

千歳市新型コロナウイルス ワクチン接種コールセンター **2** 0570 (023) 600

受付時間/平日9:00~18:00

※耳やことばの不自由な方はファックスで FAX 24-8418 にご連絡ください。

接種会場や接種スケジュール などの最新情報は市ホーム ページでご覧いただけます



主幹(新型コロナウイルスワクチン接種担当)

優先接種の対象者

高齢者施設などの従事者 基礎疾患のある方

呼吸器疾患心臓病 肝臓病 重い精神疾患や 知的障害 など

高齢者が入所・居 住する施設などで 利用者に接する職員 ※施設が発行す る証明書が必要。



位で希望を取り 市内で勤務されて まとめ、 る

など》を優先接種の対象とします 《高齢者施設などの従事者》 国が示す《基礎疾患のある方》 保育士や教員の方は、 日時や会場を

個人の判断により Q

ありますか?保育士などへの優先接種は

生じる子どもたちや保護者への影響を 職務上の特性や感染拡大時に

る点などを市民病院の小岩医師にお聞きしました。

接種も進んでいきます。改めてワクチンを接種する際に注内では高齢者の接種率が5%を超え、今後は、若年者への

チン接種による発熱か、

ほか

原因による発熱かを見分け

《発熱以外にどのよ

ワクチン接種のご案内

市民の皆さんへのワクチン接種を加速させるため、接種体制を拡充しましたのでお知らせします。

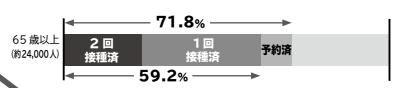
ワクチン接種会場(6月28日時点)

| | 接種会場 | 接種日 | | |
|------|-----------------|-----------------------------|--|--|
| 集団接種 | 千歳市総合保健センター | 土田祝 | | |
| | イオン千歳店 | 月~金 (親除く) | | |
| | 千歳タウンプラザ | 毎日 9:30~16:30 | | |
| 個別接種 | 千歳市民病院 | 月~金 (祝除く) | | |
| | 北星病院 | 月火未 (祝除く) | | |
| | 千歳豊友会病院 | 月~ ± (祝除く) | | |
| | 向陽台ファミリークリニック | 月火木金 (祝除く) | | |
| | 千歳第一病院 | 月~金 (祝除く) | | |
| | 梅ヶ丘クリニック | 月~金 (祝除く) | | |
| | しののめクリニック | 月火木金土 (祝除く) | | |
| | ちとせおひさまこどもクリニック | 月~金 (祝除く) | | |
| | 千歳駅北クリニック | 月~生 (観除く) | | |
| | くみたこどもクリニック | 月~生 (観除く) | | |
| | 矢尾外科胃腸科 | 月~生 (観除く) | | |
| | 尾谷内科 | 月~生 (観除く) | | |
| | 新千歳クリニック | 月~ ± (祝除く) | | |
| | 住吉こどもクリニック | 月~金 (祝除く) | | |
| | はせがわ内科クリニック | 月~生 (祝除く) | | |
| | 千歳インター消化器・内科 | 月火木金 (祝除く) | | |
| | 北斗内科小児科医院 | 月~金(祝除く) | | |
| | 三上内科呼吸器科クリニック | 月火水金 (祝除く) | | |
| | 千歳しなの内科 | 月~ 金 (祝除く) ※ 7/12 月~ | | |
| | こにし小児科医院 | 月~ 金 (祝除く) ※7/12 月~ | | |

※上記のほか、北海道が運営している集団接種会場 《北海道ワクチン接種センター(ホテルエミシア札幌)》 でも、接種を受け付けています。

65歳以上のワクチン接種状況(6月28日時点)

市内の 65 歳以上の高齢者(約 24,000人)のうち、71.8%の方が接種 予約をしており、すでに 59.2% の方が1回以上の接種を受けています。



1 目あたり最大で

1,000人が設建でをます 7/17 ♠ から接種を開始します

※接種を受けられる方はグリーンベルト地下駐車場・千歳 タウンプラザ特約駐車場が3時間無料で利用できます。

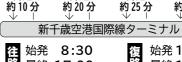
新千歳空港国際線ターミナルでの大規模接種

7/10⊕,11 **a** 9:30-17:30

7/31 @, 8/1 @ 9:30-17:30

千歳駅 向陽台 片道約10分 片道 約 25 分 片道 約20分

市役所 15*98*86677







■ 車でお越しの方は、空港駐車場A・Bを無料で利用できます。

※駐車券は必ず、ワクチン接種会場までお持ちください。 国際線ターミナル前は駐停車禁止です。送迎だけの場合でも必ず駐車場 をご利用ください。接種会場で手続をしなくても駐車場は1時間無料です。

今後のスケジュール



※基礎疾患をお持ちの方は、一般の方よりも優先して予約を行うことができますので、優先予約期間内(7月13~26日)に予約手続 を行ってください。なお、基礎疾患の有無については、自己申告になります。また、問診時に医師が基礎疾患の状況などを確認します ので、予診票に病名や治療内容を必ず記載してください。(優先対象となる基礎疾患は、接種券に同封した案内文書をご確認ください。)

「熱中症かな?」と 思ったときの対処法

詳細: 救急課 (23)3062

救急車を呼ぶ

救急車が到着す

るまで応急手当 を行いましょう

病院へ

病院

熱中症を疑う症状はありますか

めまい・立ちくらみ・こむら返り・頭痛・吐き気・ 手足のしびれ・嘔吐・身体のだるさ・意識障害・け いれん・体が熱いなど

いいえ

いいえ

叫说

はい

呼びかけに 応えますか?

助 涼しい場所へ避難し、 服をゆるめ体を冷やす

> 水分を自力で 飲めますか?

即

水分・塩分をとる

症状が良くな りましたか?

郎

安静にして回復を待ちましょう

応急手当 +

+ 涼しい場所に移動し、服を ゆるめ、安静に寝かせる

+ エアコンをつける、扇風機・ うちわなどで風をあて、体 を冷やす

分や塩分の補給が

状況に応じて水分

ΪĒ

ときには、

分と一緒にミネラルもとることができま

外で遊ぶなど運動量が多

のほかにも

ってく

イボスティ

ン茶などは水

00 0 0

体を冷やす場所

太ももの

のは水や

《ペットボトル症候群》と呼んでいます

普段の水分補給としておすすめする

ノンカフェインのお茶です。

循環のほか、

「尿量が増える・

疲れや

くなる・吐き気がする」

などの症状を

翁考:千歲市消防署 _数 7月、8月は 熱中症が急増 市内における熱中症の疑い搬送件数 5月 6月 ■ 平成 30 年 ■ 令和元年 気温や湿度が上昇する時期 に注意が必要です

子ども・高齢者は 特に注意が必要です 高齢者





7月

8月

■ 令和2年

体温調整機能が表熟 外出時の服装に注意

・子どもの様子を よく観察する

室温をこまめにチェック ・のどが渇かなく ても水分補給

病和元年のデータ 参考:消除。 熱由中一・ 救急搬送の内訳

約5割が高齢者

年齢別 高齢者 49.4% 18~64歳 以下

約4割が住居で発生

場所別

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外 での作業、運動中に注意が必要です

> (ペットボトル症候群) に 注意しましょう

砂 糖 14 血糖値が上がることでさらに喉が渇き、 ものを飲むと、 500㎡で角砂糖6~ 砂糖が含まれています。 などのソフ 皆 環に陥ってしま また糖分の多いものを飲むという悪循 には500 くれますが、 います。 飲み物を飲みますか 個分 mのペットボト とり方には注意が必要で-ドリンクは疲れを癒して います。 血糖値が上がります。 た時に糖分の多 ツドリンクで 8個分も含ま このような悪 例えばコ か。 予想以上 ルの中に角 $\overline{\mathcal{O}}$ も ラ

母子保健課 栄養士 佐々木 真歩さん

熱中症予防の つのポイント

暑さを避ける

- 換気扇の使用や窓を開けるなど定期的に換気する
- 暑い日・暑い時間帯は無理のない範囲で活動する

2 状況に応じてマスクをはずす

- 周りに人がいない場所で 激しい運動をする場合など
- 3 こまめに水分をとる
 - ・のどが乾く前に水分補給
- ・大量に汗をかいたときは塩分も一緒に

日ごろから健康管理を行う

日ごろから体温測定や健康状態をチェック

暑さに備えた体力づくり

適度な運動で体を暑さにならす ※水分補給を忘れずに無理のない範囲で。



熱中症になりやすいなぜ、コロナ禍は

熱中症とは

時間が 影響でマ 新型コロナウイルス感染症 気温や湿度が高い時期は2間が多くなっています スクを着けて過ご

0)

注意が必要です。 熱がこもりやすくなり からの放熱ができず、 マスクを着けていると、 身体に できて 十分な感染予防対策をしな

重症になると死にい どさまざまな症状をきたし、

たり

屋外だけでなく

室内で

の渇きを感じにくくなるた た、マスク内は湿度が高く 誰にでもなる可能性があ

立ちくらみ、

なくなった状態で、

めま

ゃ

頭痛な

い環境で体温の調整ができ

気温や湿度の

脱水状態になりめ、気づかない さに対する リスクが高まっています。 運動不足で、 長期間の 気づかない いないなど、 yる体の準備が十²足で、筋力の低下² 外出自粛生活による うちに身体が 熱中症の 。さらに、

気温、

熱中症対策はできていますか。 ここでは、 熱中症から身を守る方法を紹介します。 新型コロナウイルスの影響で生活が

今月の

Focus

Ü

焦

変化しているいま、例年以上に熱中7月に入り夏本番を迎えています。

例年以上に熱中症に注意が必要です。

皆さん、

| 暑さ指数 | 日常生活に関する注意事項 | 運動に関する指針 | |
|---|-------------------------------|--------------------------|--|
| 危険 (31℃以上) | 外出はなるべく避け、涼しい室 内に移動する | 原則中止 | |
| 厳重警戒 (28~31℃) | 外出時は炎天下を避け、室内で は室温の上昇に注意する | 厳重注意 (激しい運動は中止 | |
| 警戒 (25~28℃) | 運動や激しい作業をする際は、 定期的に休息をとる | 警戒 (積極的に休憩) | |
| 注意 (25℃未満) | 危険性は少ないが、激しい運動 や重労働時には注意する | 注意 (積極的に水分補給 | |
| ※単位け気温と同じ毎年度 (***) できされますが、その値け気温とけ思かけま | | | |

《単位は気温と同じ摂氏度 (℃) で示されますが、その値は気温とは異なります。

や運動の目安が示されていま熱中症を予防するための生活 性を示す指標で、 暑さ 湿度、 か らなる熱中症の危険度、輻射熱(日差し (WBGT)とは、 輻射熱 段階ごとに

暑さ指数 (WBGT)

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境に

一令和3年度 から

熱中症警戒アラートが はじまりました 発表時の予防行動

石狩・空知・後志

熱中症警戒アラー|

が発表されました

熱中症の危険性が極めて高

くなると予測されるため 予防対策を普段以上に徹底

することが重要です ※配信イメージ

地方の予測です

なると予想される日の前日夕方または当日早朝に発表されます。

「熱中症警戒アラート」 は環境省の LINE 公式 アカウントで確認する ことができます。

すので、

- ・高齢者など熱中症のリスクが高い方に声かけしましょう
- ・普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう
- ・屋外での運動は、原則、中止・延期をしましょう

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

・暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安にしましょう