

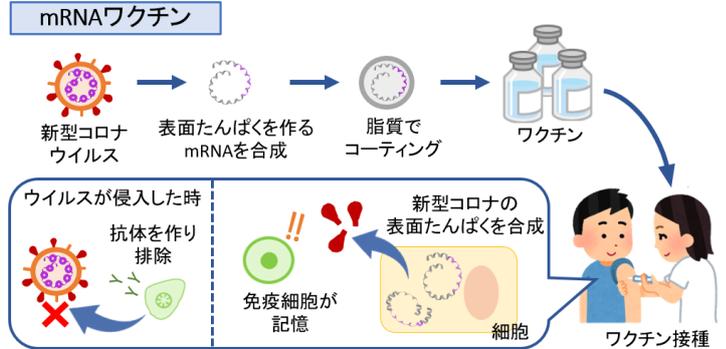


## 新型コロナワクチンの予防接種が始まります！

病原体(ウイルスや細菌など)そのもの又は、病原体を構成する物質などをもとに作ったワクチンを接種することで、その病原体に対する免疫(抵抗力)ができます。

使用するワクチンは、メッセンジャーRNA (mRNA)ワクチンです。

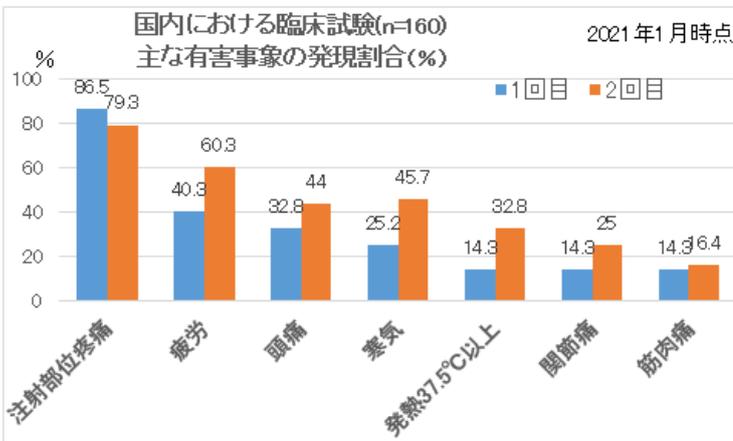
mRNAワクチンは、ウイルスのタンパク質の一部の遺伝情報(mRNA)を接種し、そのmRNAをもとに、体内でウイルスのタンパク質の一部を作り、抗体をつくることで、新型コロナウイルスに対する免疫を獲得します。投与方法は筋肉注射となります。



接種回数	2回
接種間隔	1回目の接種から3週間後、3週間を超えた場合は速やかに接種
有効性	ファイザー製の新型コロナワクチン:2回注射後の発症予防効果は約95%
主な副反応	①注射した部位の痛み、頭痛、筋肉痛、疲労、寒気、発熱 ②アナフィラキシーショック:発生頻度は100万回あたり5例(米国2021年1月)



アナフィラキシーとは、薬や食物が身体に入ってから、短時間で起きるアレルギー反応です。蕁麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、息苦しさなどの呼吸器症状が急に起こります。血圧の低下を伴い、意識レベルの低下を来すような場合をアナフィラキシーショックと言います。



### 主治医に相談しましょう！！

ワクチンを受けられない人

- ・明らかに発熱している人(※1)
- ・重い急性疾患にかかっている人
- ・ワクチンの成分に対し、アナフィラキシーなど重度の過敏症(※2)の既往歴のある人
- ・上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある人

※1: 明らかな発熱とは通常 37.5°C以上を指す。37.5°Cを下回る場合も平常の体温と比べて発熱と判断される場合はこの限りではない。

※2: アナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状、喘鳴、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。

抗凝固薬(血をサラサラにする薬)を飲んでいる人は、ワクチンを受けた後、2分以上しっかり押さえてください。



新型コロナワクチンを接種しても、感染予防対策: マスク、手洗い、3密の回避は必要です。継続しましょう。

参考資料: 厚生労働省

# 徳島県糖尿病協会・徳島大学病院糖尿病患者会「山桃の会」 入会のご案内

「山桃の会」は、徳島県糖尿病協会および徳島大学病院の糖尿病の患者会です。患者さんやそのご家族の方、医療従事者が入会できます。

糖尿病に関する情報提供を行い、会員の皆さまの知識向上とよりよい診療や療養指導の形成を目指しております。

本会にご入会していただきますと、患者会や糖尿病に関するイベントのご案内、月刊誌「さかえ」を毎月郵送いたします。

「山桃の会」の年会費は、3500 円です。

(主に日本糖尿病協会年会費、さかえ年間購読、郵送料込み)

\* 途中入会の場合は、上記を月割して、3月 31 日までの期間分を徴収させていただきます。

入会希望の方は、別紙入会申込書に必要事項をご記入の上、FAX でお送りください。入会申込書は、下記にご連絡ください。

「山桃の会」事務局  
〒770-8503 徳島市蔵本町 3-18-15  
徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター  
TEL:088-633-7587 FAX:088-633-7589  
Mail: dtcr@tokushima-u.ac.jp



毎月最新の糖尿病の情報が  
特集・企画されています。  
非常にわかりやすく書かれていて、  
読みやすい1冊です。  
新たな知識が増えます

### 歯周病は、 糖尿病の合併症の一つです

糖尿病があると 歯周病になりやすく重症化しやすい	一方で...	歯周病は 糖尿病に悪影響を及ぼす
一糖尿病があると、免疫細胞の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。		一歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病をおぼると、HbA1c値が最大1%改善するという報告もあります。

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心臓病、腎炎、脳血管症、敗血症、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。  
お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。

#### お口の健康セルフチェックシート

【生活習慣】	【お口の様子から】
<input type="checkbox"/> 1 歯磨きをあまりしない	<input type="checkbox"/> 1 いつもお口の中がさわやかだと感じる
<input type="checkbox"/> 2 スムースをあまり多く使用している	<input type="checkbox"/> 2 歯肉の色がピンク色で引締まっている
<input type="checkbox"/> 3 たばこを吸わない	<input type="checkbox"/> 3 歯ぐきから出血がなく、しゅっぴかめる
<input type="checkbox"/> 4 歯磨きしていない	<input type="checkbox"/> 4 歯と歯の間に物が挟まらない
<input type="checkbox"/> 5 1日1回は時間をかけて歯磨きをしている	<input type="checkbox"/> 5 歯がしみたり、痛まない
<input type="checkbox"/> 6 フッ化物入り歯磨き剤を使っている	

(5歳以上の方のみ)  
⑤-⑥は必ずチェックしてください。  
⑤-⑥は必ずチェックしてください。  
一つでも当てはまらなければ、すぐにご来院ください。

全ての項目に当てはまらなければ、お口の健康が保たれています。

1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し、  
定期的な歯科を受診しましょう!