



2021年1月31日現在
組合員数 141,224人
班数 2,723班
出資金 2,125,280千円

鹿児島医療生協ホームページ <http://www.kiseikyo.or.jp/>

医療生協だより

2021年3月号

鹿児島医療生活協同組合
鹿児島市谷山中央5丁目12番3号
電話 (099) 268-8955
FAX (099) 269-7199
編集 機関紙編集委員会
発行責任者 専務理事 福 峯 清 行

協同の力で、いのち輝く社会をつくる 地域まるごと健康づくりの輪を 大きくひろげましょう！

二〇二〇年度も残り一ヶ月となりました。一年間の組合員活動や事業活動を振り返り、新年度の準備をすすめる一ヶ月となります。掲げた目標の達成をめざしながら、新しい目標をみんなの手で掲げましょう。

二〇二〇年度を振り返って

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、運営委員やくらしのサポーターの協力を頂き、1万枚を超える手作りマスクを製作し各事業所に配布しました。また、

患者・組合員の不安や困りごとを拾い上げ、相談やお手伝いをすすめるため、事業所及び本部に相談窓口を設置し、170件の相談ごとに対応しました。

健康づくり

健康チェックは班会で取り組み、キッズけんこうチャレンジ、24時間蓄尿塩分調査など

つるし雛 (牧園支部)



医療生協の健康づくりを地域に広げ、健康体操、脳いきいき等フレイル予防を意識しながら取り組みをすすめました。6年目となる「キッズけんこうチャレンジ」は保育園や幼稚園、児童クラブ、コープ店舗等でシートを普及し、千百名を超える参加となりました。

まちづくり

親子平和企画の開催や

平和文集第36号の普及、事業所の居場所づくりなどおたがいさま活動の推進や地域の困りごとの相談解決に取り組みました。町内会長や民生委員を訪問し、新たなボランティア組織づくりにつながりました。全国で発生した災害に対し募金活動をすすめました。

おたがいさま活動

新型コロナウイルス感染症の影響による医療・介護・くらしに関する相談に対して、これまでに70件の相談が寄せられました。生活保護や難病申請、無料低額診療事業の申請・認定につながりました。引き続き、患者・組合員の声に耳を傾けた対応をすすめていきます。

福島原発事故10年

あの日を忘れない

東京電力福島第1原発事故から今年3月で10年を迎えます。わたしたちは、国の責任で被災地の復興を急ぎすすめることを求めるとともに、原発の稼働に対して自然エネルギーへの転換を求め、原発に頼らない社会・まちづくりをすすめていきます。



▼「天は人の上に人を造らず、人の下に人を造らず」明治五年に刊行された福沢諭吉の『学問のすゝめ』の有名な前文で、平等思想を啓蒙しているように思えます。これには続きがあり、「人は生まれながらにして貴賤貧富の別なし。ただ学問を勤めて物事を良く知るものは貴人となり富人となり、無学なる者は貧人となり下人となるなり」です。「人は生まれながらにして不平等である。だからこそ、その不平等な差を埋めるために、勉強して自分を磨くことをお勧めする」と説いています。▼「二〇二四年から使われる新紙幣のデザインが発表され、次代の一万円札の顔となる肖像画は実業家の渋沢栄一氏に決まりました。「ユキチが足りない」などお金の隠語として定着するほど馴染んでいた福沢諭吉の一万円札との別れはなん



だか寂しいです。▼コロナ禍で組合員活動が制約されていますが、先日、全国の医療生協の組合員活動交流WEB企画が開催され、多くの組合員が参加しました。鹿児島から2演題発表し、学習と交流を深めました。▼「今日も、生涯の一日なり。」福沢諭吉の言葉を大切に、より豊かな医療生協運動を一緒に切り拓いていきましょう！

総代選挙公示

第48回通常総代会の開催にあたり、定款第45条、46条及び総代選挙規約にもとづき、総代選挙を下記の通り行います。

一、総代定数及び選挙区

(1) 総代総数 480名 (2) 選挙区と総代定数

以下の通りの選挙区と総代定数とします。

選挙区	定数	(参考：選挙区内支部)
南薩ブロック	65	川辺北 川辺南 南さつま 枕崎 知覧
谷山南部ブロック	101	谷山 西谷山 谷山東 小松原 坂之上 福平 喜入 指宿
谷山北部ブロック	81	皇徳寺 中山 郡山松元 日置 薩摩川内 星ヶ峯 宇宿 桜ヶ丘
鴨池ブロック	38	鴨池 鴨池南 荒田 八幡
紫原ブロック	33	紫原 西紫原 田上
鹿児島北部ブロック	70	城山 明和 城西 吉野 吉野東 吉野北
霧島始良ブロック	92	国分 国分北 国分南 隼人 隼人南 牧園 始良

一、総代立候補締切日

2021年3月19日(金) 午後5時

一、立候補届出先

総代選挙管理委員会事務局

(鹿児島医療生協本部・健康まちづくり部)

鹿児島市谷山中央5丁目12-3 Tel 099-268-8955

2021年3月1日

鹿児島医療生活協同組合 総代選挙管理委員会

委員長 伊達 眞佐江



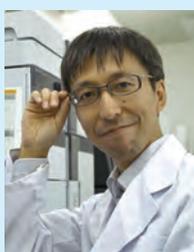
引っ越しシーズン到来!

転居の際は、住所変更の届出をお願いします。

医療生協の定款上、組合員は住所等の変更がある場合は、届出をする事となっています。届出がない場合は、脱退の意思があると「みなし」、脱退処理を行いますので住所等の届出をお願いします。鹿児島医療生活協同組合 本部 TEL 099-268-8955 まで

学習会のご案内

第48回 鹿児島県消費者大会
知っておきたい! コロナ禍のもとでの『食』
感染拡大で見えてきた食の裏側や 気をつけたいお買い物、食にひそむアレコレ



日時 2021年3月10日(水) 10:30~12:00
開催 Zoom配信でのWeb開催 (下記までお電話でお申し込みください。)
内容 記念講演 **どなたでも参加できます!**
参加者 **無料**
講師 (一社)農産食品分析センター所長 **八田 純人さん**

急浮上した敵基地攻撃

九条医療者の会がごしま学習講演会
〜日米一体化が進む九州・沖縄〜
日時 2021年3月20日(春分の日) 13:30 開場 14:00~16:00
場所 サンプラザ天文館第2ホール
参加費 **500円**(Zoom参加の方は無料)



講師 **半田 滋さん**
* 感染防止のため、席の間隔を空けての開催となります。また、マスク着用のうえ、ご来場ください。
* Zoom参加をご希望の方は3月18日までに下記へお知らせください。

お問い合わせ・お申し込み
鹿児島医療生活協同組合・健康まちづくり部
電話 **099-260-3532**



背すじシャキッと!!

班会以外の取り組みでは、坂之上生協クリニックの秋祭り、一昨年初めて



坂之上生協クリニック秋祭りにて

コロナが落ち着き、またみんな元気で集まれる日が早く来てほしいです。

福平支部 書班 川崎 典子 班長 受け取り、メンバーが各々自宅で練習できたらと現在計画中です。

「書」に全集中!! 私たち「書班」はその名の通り、書道の班会です。毎月2回組合員集會室に集まり先生の指導の下、黙々と墨をすり、半紙に集中し、その日のお題に沿って筆を運びます。納得のいくものが書けたときは心の中がすっきりし快感です。何よりも、先生は個性を大事にされます。書き上げたものは、繊細な線、力強い線、それぞれ個性バッチリです。現在コロナ感染拡大防止のため班会はお休みしていますが、どうかという気持ちで書道をしたという気持ちでメンバーにありました。皆では集まれないけど、毎月課題を先生から受け取り、メンバーが各々自宅で練習できたらと現在計画中です。





さわら 鯖のホイル焼き

ポン酢でさっぱり



鹿児島生協病院
調理師 新留 和巳



【作り方】

- ① シメジとえのきは石づきを切り落としバラバラにほぐす。
- ② 玉ねぎはせん切り、人参は細切り、スナップエンドウは斜めに3等分に切る。
- ③ アルミホイルに玉ねぎを敷き、その上に鯖と残りの野菜をまんべんなくのせる。
- ④ 最後に料理酒を上からかける。
- ⑤ アルミホイルの手前と奥を合わせてしっかりと閉じ、次に左右を内側に2～3回折りたたむ。
- ⑥ フライパンに包んだホイルをのせて水1cmほど張り、蓋をして中火で約15分蒸し焼きにする。
- ⑦ 蒸しあがったら皿に移し、ホイルを開けてポン酢をかけて完成。

【材料2人分】 エネルギー 150kcal、塩分 0.9g

- 鯖 …… 2切れ ● スナップエンドウ … 3本
- 玉ねぎ …… 1/4 個 ● 料理酒 …… 大さじ1
- 人参 …… 1/4 本 ● 水 …… 適量
- シメジ …… 1/4 袋 ● ポン酢 …… 大さじ2
- えのき …… 1/4 袋

旬の魚を使い、お手軽で素材の旨味を感じる事ができて、ホイルに包むことで栄養も逃さず美味しく頂けます。お好みにレモンの輪切りなどをのせても◎

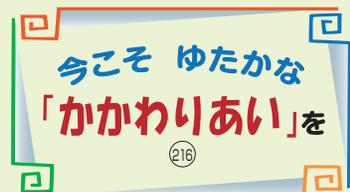


「女の人が男の人を好きになるのが『ふつう』ですか？女の人が女の人を好きになるのは『ふつう』ではないんですか？みんなの考えている『ふつう』って何ですか？」

アニメDVD「ゆうきからのお知らせとお願い」(新設Cチーム企画・7分)を視聴後、子どもたちに質問しました。このDVDは、女の子として生まれたたゆうきがいろいろ悩みながらも男として「自分」として生きていくようになる姿をビデオレターという形で親しみやすく示しながら、「ホモ・オカマ・レズ」という言葉をバカにするために使わないでほしい。面白

「女の人が男の人を好きになるのが『ふつう』ですか？女の人が女の人を好きになるのは『ふつう』ではないんですか？みんなの考えている『ふつう』って何ですか？」

アニメDVD「ゆうきからのお知らせとお願い」(新設Cチーム企画・7分)を視聴後、子どもたちに質問しました。このDVDは、女の子として生まれたたゆうきがいろいろ悩みながらも男として「自分」として生きていくようになる姿をビデオレターという言葉をバカにするために使わないでほしい。面白



誰もが認められる社会をめざして
～小学6年生と、
いろいろな性について考える③～

五代 孝輔
(鹿児島子ども研究センター所員・小学校教諭)

おかしく使ったら傷つく人がいるって知っておいてね。何かが人と違うからっていじめないでほしい。その人がその人らしく生きているのをほかの人が笑うなんて悲しいことだよ。誰を好きになってもいいんだよ」と呼びかけるものです。

子どもたちは私の質問とDVDのメッセージをかみしめ、これまでの自分を静かにふりかえっているようでした。最後に子どもたちが書きつづり発表したものを二つ紹介します。

・女の人が男になるのが、前までは変だなと思っていたけど、人それぞれあるんだなと思いました。人それぞれ生き方や性が違うということをこの授業で分かりました。だから、そういう人をバカにしてはいけなく強く思いました。



生き生き組合員 わたしも主人公

～コロナ禍での個人・少人数での取り組みや班会をご紹介します～

ひろがり 1月の組合員活動

- ◎248名の組合員が増えました。
- ◎14,870,900円の出資金がありました。
- ◎班会を421回開きました。



班会で
手先を使う
折り紙に挑戦中！
今回は胡蝶蘭を
作りました



私たちは、
会議の途中で体操を
しています。
気分一新！
リフレッシュ
できます！



鹿児島神宮横の
石體神社では
梅の花が満開です。
ウォーキングを
楽しんでいます。



鴨池緑地公園にて。
毎朝のラジオ体操と
太極拳で楽しく
健康維持！

「すこしお」
「コロナが流行する前まで、八幡支部では月に一回の「まちかど健康チェック」で、尿中塩分測定を行っていました。数値が出るので分かりやすく、口頃の頑張りや思い当たる習慣にも気付き、良い励みになります。毎回塩分の数値が4gの方に「ツ」を何つ、「野菜をたくさん食べているのよ」との返事に納得しました。

一月の運営委員会では、自宅の味噌汁を持ち寄り、塩分チェックをしました。測定器は「濃い」1.5%、「薄い」0.3%が表示します。12名中0.5%が9名、0.3%が3名でした。皆さん揃って減塩生活をしていました。素晴らしい！！



「すこしお」は、
医療福祉生協の取り組みの総称です。



手芸好きが集まり、
古布やハギレを
活かし、今回は
ウサギのお雛様！



介護施設で活用
できるように
みんなで紙箱を
折って
作りました！



毎月1回、
皆で編み物をしています。
教えあえる環境と
楽しいメンバーの
おかげで続いて
います！



味付けポン酢や顆粒だしは減塩タイプを使う、商品の裏側にある「食塩相当量」を確認する、等も減塩の一手です。店頭で手に取り比べ、減塩を進めつつ食卓を豊かにしたいです。
(八幡支部 白尾 一子)

ワンポイントアドバイス
～ペットボトルのフタでうろことり～

3月7日は(3=さ)、か、(7=な)の語呂合わせで「魚の日」
尻尾の方から頭に向かってこするだけで簡単にとることができます。
フタの中にうろこがたまるので、飛び散りが少なく後片付けも楽々。
まさに目からうろこ！是非お試し下さい。
※けがをしないようにご注意ください！

殺しあう戦争って？
指宿支部 中村 忠生

「もしもの時は、これに水を加えて食べなさい」と母に二つの袋を持たされ、焼夷弾の燃る中での登校。一つはご飯をカラカラに干した干し飯、もう一つは湯がいたキャベツを干したものでした。米軍の激しい空爆が昼夜をおかず続きます。特に夜中はサイレンに続き、真昼のような照明弾の後、ドッカーンと爆弾の恐怖が襲う日々。爆弾の破片で傷つき、長い間苦しんで死んでいった台湾の娘さん。いつ殺されてもおかしくない日本植民地時代の台湾での思い出です。敗戦後、日本に引き揚げてからの生活も苦しく、素足での登校が中学二年まで続きました。

神の国日本とか正義のための戦争とか教え込まれていただけに侵略戦争だったと知った時のショックは大きかったです。ジャーナリスト宮武外骨の発行した滑稽新聞、「社会は分業」で描かれている「軍費を寄付する役、出征する役、戦死する役、勲章を製造する役、勲章をもらう役」等は、世の不公平さを現しています。野蛮極まりない戦争って誰が何のために仕掛けるのか考えさせられます。



健康診査を受けましょう そして、結果を活かしましょう

鹿児島生協病院 医師 認定産業医

佐伯裕子



健診受けましたか？

新型コロナウイルスの流行が始まって1年が経過しました。新型コロナウイルスを広げる原因になるといふことで人との接触が制限されていますが、病院やクリニックに出かけることが怖くて受診や健康診断を控える方も多くなっていると感じます。

流行が始まった頃は感染予防の具体的方法がはつきりせずに困った時期がありました。今ははつきりしており病院やクリニックでは発熱者外来の設置、発熱者の事前相談、来院された方の体温測定や問診での振り分け等で新型コロナウイルス感染の方や疑いの方とは接触しない方法がとられています。

受診、健診で来院された場合も①マスクをつけて(マスクは鼻まで覆います)、②知り合いと会ってもおしゃべりをせず、③待ち合いても人との間隔を空け、④こまめにアルコールで手洗いをする事で感染は防止できます。

特定健診って？

さて今回は40才以上の方全員が受けることになっている特定健康診査(以下特定健診)についてお話ししま

す。毎年時期になると

自治体から受診券が届きます。会社にお勤めの方は会社の健診が特定健診を兼ねています。

特定健診は高血圧・糖尿病・脂質異常症等の生活習慣病の予防を目的としています。



臍へその高さの腹囲を測定して内臓脂肪蓄積型肥満かどうかを判定し、喫煙の有無を確認し、血圧を測定し、血液を検査し、尿を検査することで高血圧・糖尿病・脂質異常症・肝機能異常、CKD(慢性腎臓病)を見つけだしメタボリックシンドローム、メタボリックシンドローム予備群を見つけてみます。

内臓脂肪蓄積型肥満(臍の高さの腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)の方に、血圧、血糖、脂質の3項目のうち1項目に異常があったらメタボ予備群、2項目以上異常があったらメタボと判定します。特定健診をメタボ健診ともいふ所以ゆえんです。

内臓脂肪蓄積型肥満の方は内臓に蓄積している脂肪が高血圧・糖尿病・脂質異常の原因になるので内臓脂肪を減らすとこれらを予防でき

筋梗塞や脳卒中等動脈硬化による病気を予防できます。

特定保健指導は是非受けましょう

メタボ、メタボ予備群に該当した方で現在通院治療中でない方には特定保健指導のご案内が届きます。1人ひとりにあった食事療法や運動療法等、生活の仕方について保健師・栄養士の指導がありますので是非受けてください。

メタボに該当しない高血圧、糖尿病、脂質異常、CKDの方もまず生活習慣の改善から治療が始まります。要精査・要治療と結果が届いた方は放置せずに早めの受診が必要です。CKDと結果が届いた方は現在の腎臓の状態を評価し、腎臓病が進行して透析等が必要な状態にならないよう腎臓機能を維持できるように指導がありますので腎臓内科専門医を受診してください。

新型コロナウイルスが流行していますが病気が流行収束まで待つてはくれませんが、健診はしつかり受け、生活習慣を見直し、具合が悪いとところがあれば診察や検査を受け自分を守りましょう。



3月 外来診療のご案内

○診療体制は変更になる場合がありますのでご確認ください。
 ○異動や学会出張の関係で医師の体制が変更になる場合があります。
 ○斜線は休診です。救急の方はご相談下さい。

<総合病院 鹿児島生協病院>

☎099-267-1455



	月	火	水	木	金	土
午前	救急・紹介 行田・重盛 櫻田	交替	交替	交替	交替	交替
8:30	整形外科 行田・重盛 櫻田	小柴・重盛	駿河・行田	重盛	駿河・小柴	交替(2,4)
リハビリ	交替	交替	行田	交替	行田	交替(2,4)
12:00	眼科 中村啓(1,3) 福留(1,3,4,5)・福留	中村啓 福留	福留 福留	福留 福留(2,3)	中村啓 福留(1,2,3)	福留(1,1)・福留(1,2) 山藤(2,4)
婦人科		柳田	柳田		柳田	
泌尿器科	白浜	白浜		白浜	白浜	白浜(2,4)
午後	救急・紹介 交替	交替	交替	交替	交替	交替
1:45	眼科 福留(1,3,4,5)・福留 (4時まで)					
4:30	婦人科 泌尿器科 (診察受付終了)	柳田			白浜	

※午前の眼科・泌尿器科の初回受付は11時30分までです。
 ※眼科の中村医師は再来予約のみです。

<川辺生協病院・デイケアひだまり>

☎0993-56-6111



	科名	月	火	水	木	金	土
午前 8:45	内科	川畑	大野	川畑	川畑	大野	交替
	予約	大野	川畑	大野	大野	(内診)川畑	
12:00	小児科	松下	松下	松下	松下	松下	松下(2,4)
午後 2:00~4:30	内科	大野	川畑		川畑	交替	
夜間 5:00~7:00	内科	川畑	大野	川畑	大野	交替	
	小児科				松下	松下	松下(2,4)

※胃カメラ(要予約)は第2・4木曜日と金曜日の午前です。
 ※乳児健診・予防接種は祝日を除く火曜・木曜の午後です(完全予約制)。
 ※小児科の土曜日(午前)は診療日が変わることがあります。事前のご確認をお願いします。

<国分生協病院・デイケアいきいき>

☎0995-45-4806



	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~11:30	内科	中野	吉見	長谷	山下	吉見
		樫田祐	山下	山下	樫田祐	久保
		久保	吉峯	久保	久保	吉峯
		前村良	久保		前村良	樫田祐
午後 2:00~5:00	内科	樫田祐	交替		久保	樫田祐
	予約のみ	交替	交替		交替	交替
午後 5:00~6:30	内科	交替	交替		交替	交替
	予約のみ				竹歳 山下(禁煙外来) 吉見(2:00~)	山下
午後 3:00~5:00	内科					
	予防接種/健診 (予約のみ)		玉江			玉江(1,2) 交替(4)
午後 4:00~6:30	一般診療					
	予約診療 ※曜日によって 診療時間が 異なります	玉江 (4:00~6:30)	酒井(2,4) (2:00~5:00)		森田(2,3,4) (2:00~4:30)	玉江(3) (2:00~5:00)

<クリニック診療のご案内>

各クリニックに受付および診療時間はQRコードを読み取り、ホームページよりご確認ください。または、直接お電話でお問い合わせください。

鴨池生協クリニック
 デイケアふれあい
 TEL (099) 252-1321

紫原生協クリニック
 TEL (099) 257-8691

坂之上生協クリニック
 デイケアあおぞら
 TEL (099) 261-3491

中山生協クリニック
 デイケアげんき生協
 TEL (099) 275-1200

吉野生協クリニック
 デイケアよしの
 TEL (099) 244-2871

<谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま>

☎099-210-2211

歯科直通 ☎099-267-6480



	月	火	水	木	金	土
午前 8:30	①	蓑輪	交替	蓑輪	蓑輪	交替
	②	山下英(1,3,4) 小松(2,5)	檜作	春田	檜作	小松(1,2,3) 交替(4)
	③	別府(2,4,5) 沖中山・小松(3)	山口昭	佐伯英	黒葛原	本川
	④	別府(1,3)	本川	山下英	山下英	堂蘭
午後 11:30	①	鶴・髙橋	柳田(1,2,3,4)		柳田	柳田(1,4)
	②	呼吸器	久保美		山口昭	山口昭(2) 蓑輪(4)
	③	循環器	春田	馬渡	馬渡	馬渡
	④	消化器		黒葛原		交替
午後 8:30	①	内分泌	佐々木直	佐々木直	(総合内科)坂口	佐々木直(1,2) (総合内科)檜作
	②	腎	佐伯英		上村	上村(4)
	③	神経				木田
	④	小児科		(心)西島		(心)西島
午後 8:30	①	①		(心)西島		西島(1)
	②	松尾	交替	交替	関	池田
	③	嶽崎	嶽崎	嶽崎	井上	嶽崎
	④	中村亨	交替	中村亨	中村亨	中村亨(1,2,3)
午後 12:00	予約・特診	(予約)西島	(予約)西島	(内分)森田	(腎)玉江(2,4)	(神経)酒井 (内分)森田(2,4)
	外科	木藤	森下・鈴東	吉田	鎌谷・交替	木藤
午後 8:30~12:00	歯科	瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松 上歯
	9:00~12:45					
午後 1:45	①	交替	交替		交替	交替
	②	檜作	山口昭		山口昭	堂蘭
午後 4:00	③	鶴・髙橋			柳田	
	④	小児科	要・交替(1) 森田(2,3,1,5)	要・片山		要・井上 要・中村亨(1,2,3) 関(4)
午後 1:45	⑤	健診			吉見・池田	
	⑥	特診		(循環器)関		(心)西島・池田 (神経)酒井
午後 3:45	⑦	歯科	瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松 上歯
	⑧	2:00~5:00				
午後 2:00~5:00	⑨	内科(予約のみ)		(循環器)春田 (腎)上村(1,3)		
	⑩	4:00~6:00				
午後 9:00~12:00	⑪	小児科	玉江	玉江(一般) 酒井(2,4;特診) ※酒井 Dr. 予約のみ	玉江	交替(1) 森田(2,3,4) 交替(4)
	⑫	2:00~5:00	樫田祐	交替		久保
午後 2:00~5:00	⑬	5:00~6:30	交替	交替		樫田祐
	⑭	予約のみ				交替
午後 3:00~5:00	⑮	内科				竹歳 山下(禁煙外来) 吉見(2:00~)
	⑯	3:00~5:00				山下
午後 4:00~6:30	⑰	予防接種/健診 (予約のみ)		玉江		玉江(1,2) 交替(4)
	⑱	一般診療				
午後 4:00~6:30	⑲	4:00~6:30	玉江			
	⑳	予約診療 ※曜日によって 診療時間が 異なります	玉江 (4:00~6:30)	酒井(2,4) (2:00~5:00)		森田(2,3,4) (2:00~4:30)

※歯科は月・火・木・金曜日に歯科往診を行っています。土曜日午後は休診となることがありますのでお問い合わせください。

○生協往診クリニック、国分生協病院、川辺生協病院、各クリニックでは訪問診療(往診)を行っております。

○夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院、国分生協病院へいつでもご相談(お電話)ください。

新型コロナウイルスのワクチン Q&A



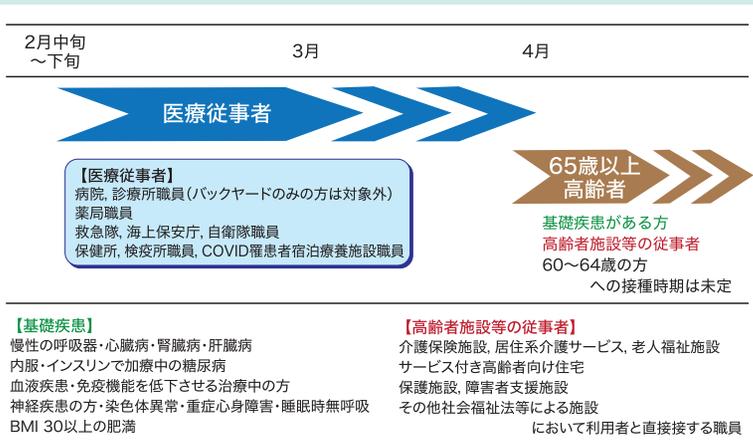
山口 浩樹

- ・鹿児島生協病院 感染対策委員会委員長
- ・日本感染症学会 感染症専門医

新型コロナウイルスの流行が始まり約1年がたち、私たちの生活は大きく変わりました。新型コロナウイルスにかかると約20%の方は重症化し命に関わる重度の肺炎を発症してしまいます。そのようなウイルスに「かからない」ため、mRNAワクチンが開発されました。現在世界中で接種が行われているこのワクチンは、発症予防効果が約95%と高く、重症化を予防する効果もあるとされています。またワクチンの成分であるmRNAは体内ですぐに分解されますので安全性も高いとされています。この記事が接種するか・しないかの決断をお手伝いできれば幸いです。

Q 一般の方はいつ頃から接種できますか？

A この記事を書いている2021年2月現在は、新型コロナウイルス感染者の方と対峙することが多い職業の方、新型コロナウイルスにかかった場合重症化する危険性が高い方を優先して接種する予定となっています。2021年2月17日以降医療従事者等を対象とした接種が始まり、4月1日以降65歳以上の高齢者の方へ接種が始まる予定です。優先順位が高いとされている、基礎疾患がある方・高齢者施設等で勤務されている方・60～64歳の方に対していつ接種が始まるかはまだ決まっていません。



Q ワクチン接種費用はどれくらいですか？

A 全額公費で接種を行うため、無料で接種できます。

Q ワクチン接種を控えたほうがよいケースはありますか？

A ワクチンに添加されているポリエチレングリコールとポリソルベードにアレルギー症状がある場合接種できません。また現在（2月末）接種予定のワクチンは2回接種する必要がありますが、1回目の接種時にアナフィラキシーといった重度のアレルギー症状がでた方は2回目の接種は控えたほうがよいでしょう。基礎疾患がある場合飲んでのお薬や病気によってはワクチンの効果が弱くなる可能性や、未知の副反応がおこる可能性があります。一方で基礎疾患がある方ほどウイルスにかかる危険性と重症化する可能性が高く、ワクチンを接種するメリットは大きいので、接種するかどうか主治医とご相談ください。

Q 副反応はありますか？

A 接種部位の疼痛や腫れ、微熱、だるさ、頭痛、関節痛といった症状が接種後数日以内におこることが多いです。その頻度は他のワクチンを接種した時より多いですが症状は軽く、数日以内に治まると言われています。副反応と思われる症状が強ければカロナールやロキソニンといったお薬で症状を和らげることができます。アナフィラキシーといった重度のアレルギー反応は10万回接種して1回程度と抗生物質が原因の場合より少ないです。また万が一アナフィラキシーがおきた場合も適切に対応をすれば亡くなられた方はいません。このような副反応がおきないか接種後15～30分は経過をみる必要があります。

Q このワクチンをうてば感染予防はしなくてもよいですか？

A このワクチンを接種することで自分への感染を予防する効果は95%と高いですが、他の方への感染を予防できる効果がどの程度あるかははっきり分かっていません。自分がかからないため、大切なご家族や周りの方々へうつさないため、マスクや眼鏡の着用・手洗い・3密を避ける・こまめな換気といった感染予防はワクチン接種後も続けていく必要があります。

長期的な副反応など分からない点もありますが、自分と周りの大切な人々を守るためワクチンを接種するかどうかよくお考えください。（ちなみに私は接種します）。このウイルスの流行が少しでも早く収まり、穏やかな日常が一日でも早く戻ってくることを願っています。

読めばわかる

本紙のどこかに
答えがあるよ♪



医療生協だよりクイズ



- ① 新紙幣（2024年～）の1万円の顔は誰でしょう？
- ② 「魚」へんに、「春」と書いて、何という魚？
- ③ ワンポイントアドバイス、3月7日、語呂合わせで何の日？
- ④ CKDとは？慢性〇〇病のことです（6面医療活動）
- ⑤ 新型コロナウイルスワクチンの発症予防効果は約〇〇%

下記の宛て先に、クイズの答えを書いてご応募ください。

《応募方法》

ハガキに ①クイズの答え ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢(年代)⑤電話番号
⑥生協だよりの感想、ご意見などご記入の上、郵送にてご応募ください。
正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントいたします。

《宛て先》

〒891-0141 鹿児島市谷山中央5丁目12-3
鹿児島医療生協 生協だよりクイズ係

●締め切りは2021年3月31日(当日消印有効)

※ご記入いただいた個人情報は、本アンケートに関わる目的のみ使用し、他の目的には使用いたしません。
※当選者は医療生協だより2021年5月号でお知らせいたします。
※いただいた感想を掲載することがあります。予めご了承ください。

1月号クイズ当選者《おめでとうございます》

渡辺 玲子さん/古川 末治さん/西村 レイ子さん/中園 美佐子さん/井之脇 千子さん