



こことからだの側面から、皆さまの健康をサポートする外野の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

## News & Topics

### 不安を感じたら、自分のところとからだに意識を向けてみましょう

オリンピック、パラリンピックが終わり寂しく感じている方も多いかもしれません。ワクチン接種も進んでいますが、もうしばらく不安が入り混じった状況が続くと考えられます。

不安が高じて、まだ起きていない未来のことを考えすぎるのは意識が外側に向いている状態ですが、それとは逆に自分の内側に意識を向けることで不安が軽減されることがわかっています。不安を感じて気持ちが落ち着かないときには、自分の内側に意識を向ける時間を持つとよいでしょう。

心理カウンセラー 桐原謙一



## 旬のレシピ

### 玉ねぎのカレースープ

スパイシーな香りに食欲をそそられるスープです。残暑で疲れたからだにおいしくしみわたります。カレー粉は炒めることで香りが引き出されるので、ブイヨンを加える前にしっかり炒めましょう。

#### 材料（2人分）

- ・玉ねぎ……………200g
- ・にんにく……………1片
- ・サラダ油……………大さじ1/2
- ・チキンブイヨン（固形）……1/2個
- ・湯……………1と3/4カップ
- ・カレー粉……………小さじ1
- ・ローリエ……………1/2枚
- ・塩・こしょう……………各少々
- ・パセリ……………少々

#### 作り方

- ① 玉ねぎは縦の薄切りに、にんにくはみじん切りにする。パセリは粗く刻む。チキンブイヨンは分量の湯で溶かしておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎとにんにくを炒める。しんなりしたらカレー粉、ローリエを加えてさらに炒め、香りを立てる。チキンブイヨンを加え、煮立ったらアクを取り除きながら5～6分煮る。塩、こしょうで味を調え、器に盛り、パセリを散らす。

#### 管理栄養士からのおすすめポイント

- ・玉ねぎを炒めるときに鶏肉を小さめに切って加えると、食べ応えがアップして、たんぱく質も補えます。
- ・玉ねぎは繊維に沿って切ると、歯ごたえが残る食感になります。スープや煮物に向けた切り方です。



1人分 エネルギー:79kcal 食塩相当量:1.1g

## 新型コロナワクチン

**Q** 新型コロナワクチン接種後の副反応の強さとワクチンの接種効果に関係がありますか。接種後の発熱や倦怠感などの副反応が強いほどワクチンの接種効果は高くなりますか。 (30代男性)

**A** 新型コロナワクチン接種後の副反応の強さと、ワクチンによって作られる中和抗体の量にはほとんど関係がありません。

人のからだには、ワクチンやウイルスなど自分のからだにないもの(抗原)を見分ける能力が備わっていて、抗原を認識すると毒を出さないようにしたり、感染するのを防いだりする物質を作ります。この物質が抗体で、抗体を作り出して抗原を排除しようとする働きが免疫反応です。抗体にはいくつかの種類があり、ウイルスの排除や感染防止となる中和作用(抗原を無力化・無毒化)のある抗体が中和抗体です。

新型コロナワクチンに期待される効果には、感染そのものを防ぐ「感染予防効果」、感染しても症状が出るのを抑える「発症予防効果」、症状が出て重症にならないようにする「重症化予防効果」、多くの人がウイルスに対する抗体を持つことで社会全体が守られる「集団免疫効果」があるとされています。これらの効果を検証するには時間がかかるので、ここではワクチンに

よって誘導される中和抗体量をワクチン接種効果とします。

国内で実施されたファイザー社製の新型コロナワクチンによって作られる中和抗体の量と、接種後の副反応の強さに関する調査結果によると、中和抗体の量は接種後の腕の痛みの強さとは関係がなく、発熱したかどうかとの関係もほとんど見られませんでした。一方で、女性のほうが男性よりも中和抗体の量が多い傾向がありました。中和抗体の量は2回目の接種後7日の時点がもっとも高く、30日の時点では平均42%減少していました。中和抗体がどの程度持続するかについては、今後明らかにされるでしょう。

なお、厚生労働省は新型コロナワクチン接種後の副反応に関する観察調査を実施しており、厚生労働省ホームページでその中間報告を公表しています。

参考：新型コロナワクチンの接種後の健康状況調査(厚生労働省) [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_kenkoujoukyoutyousa.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_kenkoujoukyoutyousa.html)

## Thanks Voice

## からだ

## 対処法を教えてください、とても助かりました

1週間前のことですが、夜遅い時間に息子がぎっくり腰で動けなくなり、電話相談を利用しました。相談員さんは、痛みの箇所や程度など詳しく聞いたうえで、対処法を教えてくださいました。また、受診の目安や医療機関の情報も教えてくださいました。アドバイスいただいた対処法を試しながら様子を見ていたところ、だいぶ痛みが軽減したようです。新型コロナウイルス感染症の流行で、安易に病院を受診するのとはばかれるなか、こういった窓口があると大変助かります。

55歳女性のご相談者さま



みなさまも、お気軽にお電話ください！

お母さまおひとりでは心細かったと思います。症状も軽減したとのこと、相談員のアドバイスが活かされたようでホッといたしました。新型コロナウイルスに感染する懸念から受診を躊躇してしまう気持ちはとてもよくわかります。判断を誤らず適切な対処をしていただけるようにこれからもサポートさせていただきます。何かありましたら、いつでもご利用ください。

専門相談員 看護師

