

健康クラブ通信 Vol.10

- コロナ禍を終わらせる一筋の希望
- 旬の野菜レシピ「ズッキーニのガーリック炒め」

発行 前橋市民健康クラブ 〒371-0022 前橋市千代田町 2-10-2 comm 2F TEL 027-226-1574 FAX 235-6284
URL <https://np0-sasaeai.net> E-mail walking_sta@yahoo.co.jp

「コロナ禍を終わらせる一筋の希望」 ワクチン接種を行ってみて

清々しい初夏の季節となりました。皆さんがお過ごしでしょうか。

第1、第3、第5の土曜日午後、ウォーキングステーションにて健康相談を担当している理学療法士の中村です。

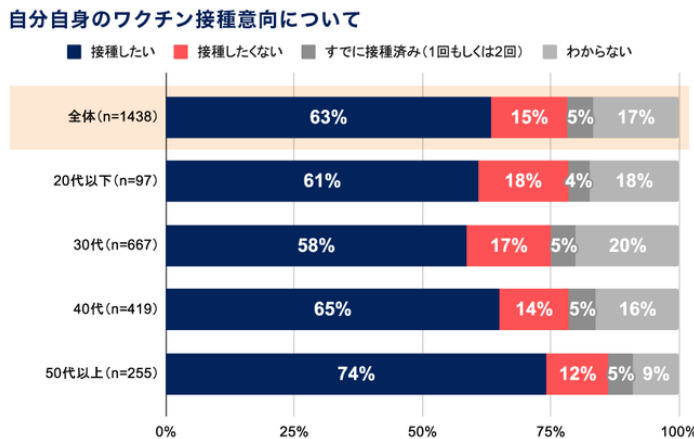


東前橋整形外科病院
理学療法士 中村幸平

世間では新型コロナウイルスの第4波が猛威を振るっており、全国における感染者数も一進一退を繰り返しているように見えます。そんな中、医療従事者を始め、感染リスクの高い高齢者からワクチン接種が始まりました。皆さんのご自宅にも接種に関する書類が届いているのではないのでしょうか。私も5月に2回のワクチン接種が終わり、初めて行う予防接種を体験し終えたばかりです。そこで、ワクチン接種の現状と、医療従事者であり、今を生きる

若者の一人としての意見をお話しさせていただきます。

◆ ワクチン接種に対する国民の意識調査



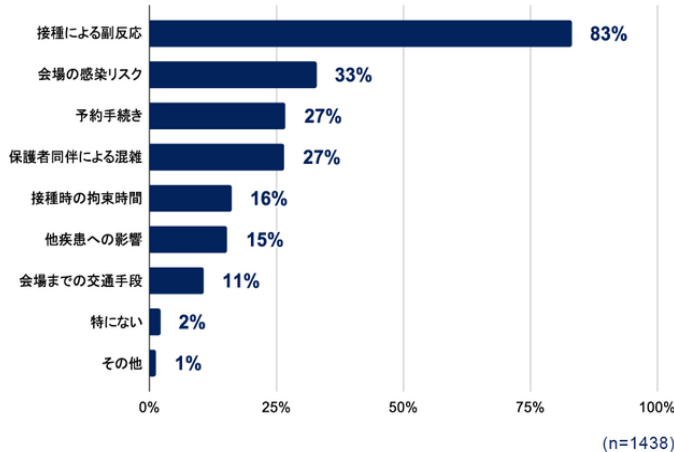
右図に掲載しているのは、年代別のワクチン接種に対する意識調査です。ワクチン接種の接種意向は63%が接

種を希望、年代別では30代が最も低く、50代が最も高いという結果が出ています。様々な意識調査を調べてみて共通していたことは、SNSのような情報収集できる世代は低く、感染リスクが高い世代は高いのではないかと予測でした。

◆ 予防接種を行う前の懸念と私自身の副反応について

まず私が予防接種を新聞やテレビ、インターネット等の媒体を通じて受けた最初の印象は、「そんな深くまで垂直に針を刺すの!？」ということでした。注射に対してさほど苦手意識を持たない私ですら不安に思った程です。行う直前までどれくらい痛いのだろうかと注射に対する緊張を幼少期以来久しぶりに覚えたほどです。行った結果をお話しすると、拍子抜けする程痛くありませんでした。担当してくださった看護師さんが抜群に上手だったのかも知れませんが、同僚に尋ねてみても殆どが同じような感想を持っていました。副反応に関しては、厚労省の方から発熱、倦怠感、頭痛、接種部位の発赤や腫脹と言われており、1回目よりも2回目接種後の若年者の方が発生頻度が高いと言われています。実際その通りでした。1回目はそこまで何も感じ

ワクチンを接種させることで不安を感じる要素について



◆今後の新型コロナとの

付き合い方

現状、都道府県、各市町村にて感染者が多い地域には「緊急事態宣言」「蔓延防止重点措置」など「かからない、広げない、かからせない」の非核三原則のような印象を個人的に持っています。しかし、将来的には予防ではありません。

記事中のグラフデータは地域SNS「ピアッザ」調べです

く、「ウィズコロナ」といった、ウイルスと共存できる必要があります。そのため、コロナウイルスが存在しているにもかかわらず、重症化を防げる耐性が体に備わっている必要があると思われまふ。現在の対応策として、**ワクチン接種を国民の大多数の人が行う**ことが唯一その手段となりうるのではないのでしょうか。

先ほど副反応が現れている最中でも作業ができると私は言いました。この文章を作成している現在、その副反応の真只中です。だからこそ今回この文章を皆さんに届けたいと思いました。副反応は多少大変ですが、感染が沈静化するのを待つだけではなく、「**私たちが自らのコロナ禍に終止符を打つてやる!**」と強い気持ちを持つことが大事なのではないかと思つたのです。日本でもオリンピックが盛大に行われている。仲の良い友人と酒を飲み交わすことができる。旅行に行き素晴らしい景色に感動する。このような世の中を取り戻しましょう、周りにも声をかけて乗り越えていきましょう!

【旬の野菜のレシピ：ズッキーニ】ズッキーニのガーリック炒め

- <材料> 4人分
- ズッキーニ 緑:小1本 黄:小1/2本
 - ぶなしめじ 1/2パック
 - ベーコン 50g
 - にんにく 小3かけ
 - オリーブオイル 大さじ1
 - ミックスハーブ 少々
 - 粉チーズ 大さじ1
 - 塩コショウ 適量



- <作り方>
- ズッキーニは5mm幅の輪切り(大きければ半月切)、ぶなしめじは小房に分ける。
 - ベーコンは3cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。
 - フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
 - ズッキーニ、ベーコンを入れ炒め、少ししたら、ぶなしめじを入れる。
 - 塩コショウで味を整え、ミックスハーブを加え、粉チーズをふりかける。
- ★粉チーズではなく、とろけるチーズでもgood。お好みでどうぞ。

管理栄養士 柳澤明子(日高病院栄養科)