

GW明けから接種が本格化！新型コロナワクチンを正しく知ろう



坂本昌彦 | 日本小児科学会指導医 5/3(月) 9:30

出展 : [https://news.yahoo.co.jp/byline/sakamotomasahiko/20210503-](https://news.yahoo.co.jp/byline/sakamotomasahiko/20210503-00235674/?fbclid=IwAR3Am0eOmWN_UEGaYhGnny17Lz692vHdAg2N729xKIjZndHkR552Hr3Qk4s)

00235674/?fbclid=IwAR3Am0eOmWN_UEGaYhGnny17Lz692vHdAg2N729xKIjZndHkR552Hr3Qk4s



イラストデザイン：江村康子

私は長野県の新型コロナワクチン接種アドバイザーチームの一員として、県民向けの接種啓発の仕事をしています。

長野県でもGW明けから接種が本格化しますが、まだ新しいワクチンでもあり、どんなワクチンがよく分からず不安な方もいらっしゃるかと思います。基礎

ワクチンの副反応って？

副反応はワクチン接種が原因で起こる反応のことです。程度は日本人が特に多いということはありません。1回目より2回目接種後により強く起こりやすいですが、十分な免疫をつけるには2回目接種が望ましいとされています。また、このワクチンを接種しても人の遺伝子に影響が出ることはありません。

いつ出る？
接種した1〜2日後に副反応が出ることがありますが、ほとんどは3日以内に回復します。特に2回目接種後は発熱を覚めた副反応が起こりやすいので、接種当日と翌日は、可能な限り予定を控えておくことをおすすめします。

どんな症状？
主に接種部位の痛み・だるさ・頭痛・筋肉痛・発熱などがあり、発熱以外に悪寒や微熱が出る場合も。接種後の痛みはそれほど強くありません。発熱時は解熱剤を使っても構いません(ワクチンの効果は下がりにくいです)。解熱剤はアセトアミノフェンをおすすめします。

体調が回復しない場合は？
医師の診察を受け、適切な治療を受けることが大切です。接種後2日以上経っても解熱しない、症状が重い場合は医療機関に相談してください。

アナフィラキシーって？

簡単に言うと「強いアレルギー反応」のことです。ワクチン接種などの後、短時間で以下の2つ以上の症状が出現する場合は「アナフィラキシー」といいます。軽度コロナウイルスワクチンで起こる頻度は20分接種1回で、70%が15分以内、90%が30分以内に起こるとされています。

- 皮膚・粘膜症状(発疹、発赤、かゆみ)
- 消化器症状(腹痛、嘔吐)
- 循環器症状(血圧低下・意識障害)
- 呼吸器症状(呼吸が苦しい、呼吸をするときにゼイゼイする など)

アナフィラキシーショックって？
アナフィラキシーのうち血圧低下や意識レベル低下を伴うもの。

アナフィラキシーは治療できます
治療により回復し、後遺症は残りません。

主な副反応

- 接種部位の痛み
- だるさ
- 頭痛
- 筋肉痛
- 発熱
- 悪寒
- 接種部位の腫れ
- 関節痛
- 吐き気

主な副反応

- 接種部位の痛み
- だるさ
- 頭痛
- 筋肉痛
- 発熱
- 悪寒
- 接種部位の腫れ
- 関節痛
- 吐き気

当日の発熱	重症急性疾患	他のワクチンを2週間以内に接種	アレルギー	花粉症	基礎疾患	妊婦中	授乳中	16才未満	薬を内服中	抗凝固薬	手術後	1回目の接種後副反応が出た	1回目の接種後アナフィラキシー
×	×	×	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	×

こんな場合接種できるの？

当日、朝らかに発熱(37.5℃以上)している場合、接種不可。

ひどい胸部症状や両肺炎症など、重症疾患の強い症状がある場合、接種不可。

インフルエンザなどのワクチンを2週間以内に接種している場合、接種不可。(ワクチン接種後も、2週間他のワクチンを接種することはできません。)

食物(卵黄白)、ペット・ハウスダストのアレルギーや、経口薬へのアレルギーがある場合でも接種は可能。

花粉症でも接種は可能。

心臓、腎臓、肝臓、血液疾患などの基礎疾患のある方はコロナで重症化しやすい。不安な場合はかかりつけ医に相談を。

妊娠の上で接種。ただし妊娠12週までは控える。妊娠中は感染で重症化のリスクがあり、接種を推奨。不安な場合はかかりつけ医に相談を。お薬の中の赤ちゃんに悪影響がたり、将来妊娠しにくくなると思えられておらず、海外からもそのような報告はない。

接種時点で特段の懸念が認められていないわけではなく海外でも接種の対象。不安な場合はかかりつけ医に相談を。

ワクチンは16才以上で承認されており、現在は接種対象ではないが、将来的には対象年齢が広がる可能性も。

内服中の薬により接種できないことはない。不安な場合はかかりつけ医に相談を。

抗凝固薬(血液をさらさらにする薬)を飲んでいる場合は2分以上接種した場所をしっかり押さえる。

手術でなければ基本的に可能。接種中の方など、かかりつけ医と相談を。

アナフィラキシーなど重い症状がなければ、強い腫れ・熱などの副反応があっても、2回目接種、同じ場所接種可能。

アナフィラキシーとはワクチン接種などの後、短時間で以下の2つ以上の症状が出現すること。接種不可。症状: 呼吸器症状(発赤、発熱、吐き気) 消化器症状(腹痛、嘔吐) 循環器症状(血圧低下、意識障害) 呼吸器症状(呼吸が苦しい、呼吸をするときにゼイゼイする など)

制作監修：長野県新型コロナウイルスワクチン接種アドバイザーチーム
イラストデザイン：江村康子

フライヤーには**ワクチンの効果・副反応・留意事項が両面1枚で分かる**ようにしています。**PDFは県のHPからDL**できます。県内だけでなく県外の方も、ぜひご参考にしていただければと思います。

今回はアドバイザーチームの了解を得た上で、このフライヤー内容を元に、いま一度新型コロナウイルスワクチンについて説明をするとともに、よく聞かれる内容について改めて解説を加えたいと思います。

ワクチンの発症予防効果は95%と非常に高い

まず、このワクチンですが、**発症予防効果が 95%と非常に高いワクチン**です

(1)。

インフルエンザワクチンが約 50%であることを考えると、かなり高いことが分かります。

これは接種しなければ 100 人が発症する場合に、接種することでそれを 5 人に減らせる、つまり**発症リスクを 1/20 にできる**、ということです。

重症化予防効果や高齢者への有効性も高い一方で、最近の研究では、**人にうつす可能性を減らす効果もあるだろう**ということが分かってきました (2) 。とても期待できるワクチンであることが分かります。



図 1 ワクチンの効果について イラストデザイン：江村康子

ワクチン接種当日と翌日は副反応に備えて予定を空けておく

接種は3週間空けて2回です。現時点では**2回接種を前提**としているワクチンですので、2回目もしっかり接種しましょう。2回目を接種する前に、あらかじめ知り、準備していただきたい点があります。

それは**2回目の接種後の副反応が少し強く、接種翌日を中心に発熱や倦怠感が強い傾向がある**ことです(3)。そのため、**接種日と翌日は、可能なら予定を空けておく**ことをお勧めします。例えば会社であれば、同じ部署の方が一斉に同じ日に接種すると、みんなが同時に体調を崩して業務に支障が出る可能性もあるた

め、接種のタイミングを少しづつずらすこともご検討いただけるとよいでしょう。



図2 ワクチン接種の流れ イラストデザイン：江村康子

接種後は15分以上接種会場で経過観察が必要

接種した後は、**15分以上**（アナフィラキシーなど重いアレルギー症状を起こしたり採血などで気分がわるくなったことがある方などは30分）**経過観察**をします。

海外でこのワクチンでアナフィラキシーを起こした方の多くが、以前重いアレルギーのある方だったこと、また**アナフィラキシーは75%が15分以内に、90%が30分以内に起きています**とされていることがその理由です（4）。

基本的には接種後短時間で起きることがほとんどですが、接種場所を離れてからアレルギー反応の症状が現れた場合にはすぐに医療機関にご相談ください。

なお、帰宅後は**入浴は可能**ですが、**アルコール摂取や激しい運動は控え**ましょう。接種後の副反応（腫れやだるさなど）が強くなる可能性があるためです。



図3 接種後の留意事項について イラストデザイン：江村康子

ワクチン接種後も感染対策は必要

さて、晴れて接種完了したとします。ではウイルスから守ってくれる免疫はすぐにつくのでしょうか。

実はこのワクチンは接種後**免疫が立ち上がりはじめるまで 12-14 日**ほどかかります (5)。つまり **2 週間はワクチンを接種していない人と同じ状態**と言えます。 **十分な効果が得られるのは 2 回目の接種後 7 日以上経過してから**とされています (6)。では、2 回接種後 7 日以上経過したら、もうこれまで行っていた感染対策はしなくてもよいのでしょうか。

実は**感染対策は引き続き必要**なのです。その理由を 2 つお話ししたいと思います。

ひとつはこの**ワクチンの効果の持続期間がまだ分かっていない**ためです。ファイザー社は 2 回目の接種後 6 か月は 90%以上の高い効果があることを確認できたと報告していますが、1 年、2 年と免疫が続くのかは分かっていません。実際**同社は、3 回目のワクチン接種が必要ではないか、ともコメント**しています。

もっともこれは、これまでの他のワクチンでもよくある話です。たとえば A 型肝炎や B 型肝炎のワクチンは最初に 1 か月空けて 2 回接種しますが、3 回目の接種を 6~12 か月後に追加します。新型コロナウイルスのワクチンがどのタイミングで追加接種が必要なのかは今後の報告を待つ必要があります。

ふたつめは、ワクチンを接種しても **100%の効果ではないため、感染が蔓延している状況では、感染、発症するリスクがまだあるため**です。多くの方がワクチン接種を完了して免疫を得て、感染が落ち着くまではまだ時間がかかりそうです。

そのような理由から、**マスクや3密を避けるといった感染対策を続ける必要がある**というわけなのです。



図 4 接種後の感染対策が大事な理由 イラストデザイン：江村康子

副反応は年齢が若い方、2回目の接種ほど高い傾向

次に副反応について説明します。副反応とは、ワクチン接種が原因で起こる症状のこと。副反応があるのはイヤだな、と不安な方もいらっしゃるかも知れません。ただ、**副反応は免疫がしっかり付いている証**でもあります。**副反応は起きるもの**と考えるのがよいでしょう。

副反応は図 5 に示すような反応があります。頻度は、日本でのデータ (3) では**接種部位の痛みやだるさが 50%以上、発熱や頭痛が 20%以上**とされており、**1回目より 2 回目**、また**年齢が若いほど起きやすい**傾向があります。ただ、多くが**3 日以内に回復**しますのでご安心ください。なお、**熱が出た場合には解熱剤を使っても構いません**。使ったからといって、特に予防接種の効果が悪くなることはありませんのでご安心ください。



図5 副作用について イラストデザイン：江村康子

アナフィラキシーとは「強いアレルギー反応」のこと

副作用の中でも特に注意が必要なのは**アナフィラキシー**です。**頻度は非常にまれ**で、ファイザー社のワクチンでは**約20万回に1回**しか起きませんが(7)、起こると**重い症状**を起こすこともあるため関心も高く、メディアなどでもよく報道されています。

アナフィラキシーとは簡単にいうと「強いアレルギー反応」のことです。図6の4種類の症状(じんましんなどの皮膚/粘膜症状、血圧低下などの循環器症状、嘔

吐や腹痛などの消化器症状、咳や呼吸苦などの呼吸器症状)のうち2種類以上の症状が急速に出現した場合を指します。

特に**血圧低下**や**意識の低下**がある場合に、**アナフィラキシーショック**といいます。逆に言えば、血圧や意識が保たれていればショックではないので、**アナフィラキシー**が**全てショック**だというわけではないというわけです。

アナフィラキシー 数分~数時間以内

- ✓ 「強いアレルギー反応」のこと
- ✓ 短時間で右の**2つ以上**の症状が出現する場合のこと
- ✓ 90%が**30分以内**
- ✓ **治療**できる

- 皮膚・粘膜症状
- 循環器症状
- 消化器症状
- 呼吸器症状

アナフィラキシーショックって？

アナフィラキシーのうち**血圧低下**や**意識レベル低下**を伴うもの。

図6 アナフィラキシーについて イラストデザイン：江村康子

アナフィラキシーは治療すれば速やかに改善

アナフィラキシーの**治療は確立**されており、接種会場では万が一の際にも対応できる準備が整っています。一番大切な治療は**アドレナリンの筋肉注射**で、必要に

応じて酸素を使ったり点滴することもあります。治療により速やかに回復し、後遺症が残ることはありません。

副反応が起きたあと、症状が重い場合、また数日様子を見ても熱が下がらない場合等は医療機関にご相談ください。副反応は数日で収まりますので、よくある症状であれば慌てず家でしっかりと休んでいただければと思います。

アナフィラキシーは治療できます



アドレナリンの筋肉注射

治療により回復し後遺症は残りません



必要なら酸素投与



横になって安静

こんな場合は医療機関へ

- ✓ 症状が重い
- ✓ 接種後2日以上経っても解熱しない

副反応がでてよくある症状なら様子を見て落ち着いた判断を



図7 アナフィラキシーの治療と接種後の受診の目安 イラストデザイン：江村康子

デザイン：江村康子

基礎疾患のある方や妊婦も接種可能

では、最後にどんな方が接種できるのか、お話ししたいと思います。簡単な一
覧を下の図8に示します。

○ 接種できます

- アレルギー
- 基礎疾患
- 妊娠中
- 授乳中
- 薬を内服中
- 手術後
- 1回目の接種後 副反応が出た



不安な場合は
かかりつけ医
に相談を

図8 こんな場合は接種できますか？ イラストデザイン：江村康子

このワクチンは基本的に**接種できない特定の病気はありません**。例えばアレルギーに関しては、卵などの食物、ペット、ハウスダストのアレルギー、アトピー性皮膚炎、喘息、飲み薬のアレルギーがあっても接種できます(8)。

また心臓や腎臓、肝臓、血液の病気などの**基礎疾患があると、新型コロナに感染するとむしろ重症化しやすく、接種をお勧めします**。

妊娠中の方は、妊娠 12 週以降であれば接種できます。このワクチンの性質から、お腹の中の赤ちゃんに悪い影響が出たり将来妊娠しにくくなるとは考えにくく、海外からも**ワクチン接種後に流産や早産が増えたとの報告はありません**（9）。

何となく不安だから打たないという考え方もありますが、**妊婦さんは新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいことも考慮すると、接種しないリスク（かかると重症化するリスク）もしっかりと考えておく必要があります。**4 月末の時点で、米国では既に 10 万人以上の妊婦さんが新型コロナワクチンを接種しています（10）。

同様に**授乳中の方でも接種できます**（11）。接種後に授乳を止めなければいけない理由も特にありません。

なお、最近増えている**変異ウイルスに対して、ワクチンがどれくらい有効なのかについてはまだはっきりとしたことは分かっていません。**当初発表された発症予防効果（95%）と比べると落ちる可能性も指摘されていますが、**効果が全くないという話では決してありませんので、ワクチン接種は進める必要があります。**

今回は長野県ワクチン接種アドバイザーチームが制作した啓発資料をもとに、**新型コロナウイルスワクチンについて説明しました。**

少しでも皆さんが気になる不安を解消し、安心して接種をご検討いただければと願っています。

<参考文献>

- (1) [厚生労働省:新型コロナワクチン Q&A\(ワクチンの効果\).](#)
- (2) Dagan N, et al. NEJM. 2021 Apr 15;384(15):1412-1423. PMID: 33626250
- (3) [厚生労働省：新型コロナワクチンの接種後の健康状況調査](#)
- (4) [厚生労働省:新型コロナワクチン Q&A\(「海外では、アレルギーのある人は接種を受けていますか。アレルギーのある人は副反応が起きやすいのですか。」\).](#)
- (5) Mark Connors, et al. Ann Intern Med. 2021 Jan 19. Online ahead of print. (PMID: 33460347)
- (6)[厚生労働省:ファイザー社の新型コロナワクチンについて.](#)
- (7) Shimabukuro TT, et al.JAMA.2021 Mar 16;325(11):1101-1102.(PMID: 33576785)
- (8) [厚生労働省:新型コロナワクチン Q&A\(「過去にアレルギー反応やアナフィラキシーを起こしたことがあります、今回も起こすのではないかと心配なのですが、接種を受けても大丈夫でしょうか。」\)](#)
- (9) [CDC: Information about COVID-19 Vaccines for People who Are Pregnant or Breastfeeding](#)
- (10) [CDC: V-safe COVID-19 Vaccine Pregnancy Registry.](#)

(11) 厚生労働省:新型コロナワクチン Q&A(「私は妊娠中・授乳中・妊娠を計画中国ですが、ワクチンを接種することができますか。」)



坂本昌彦日本小児科学会指導医

小児科専門医。2004年名古屋大学医学部卒業。現在佐久医療センター小児科医長。専門は小児救急と渡航医学。現在日常診療の傍ら保護者の啓発と救急外来負担軽減を目的とした「教えて！ドクター」プロジェクト責任者を務める。同プロジェクトの無料アプリは約20万件ダウンロードされ、18年度キッズデザイン賞、グッドデザイン賞を受賞。