

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

# 健康万歩計

## コロナワクチン追加接種

佐藤内科小児科医院 院長 佐藤 充 先生



明けましておめでとうございます。健やかな一年でありますようお願い申し上げます。

国内でコロナウイルス感染が確認されてから間もなく2年になろうとしています。青森県でもクラスターをはじめ何度かの流行を経験しました。特に第5波と言われた感染拡大は記憶に新しいところです。

8月20日頃の全国で1日2万5千人超の新規発症をピークに減少に転じました。しかし、その減少の仕方があまりに急激すぎて、みんなが首をかしげている状況です。ワクチンの効果という説明のほかに、仮説の一つとして遺伝子領域でデルタ株に感染力がなくなる現象が起きている可能性、デルタ株があまりにも多くの変異を重ねるうちに遺伝子情報が壊れるなど自滅した可能性などが言われていますが、いまだ検証されたものではなく推測の域を出ません。厚生労働省も、ゲノム分析では今のところ大きな変化はなく、弱毒化しているという変異があるわけではないとしています。

海外では感染が拡大している国もあり、国内でも第6波の可能性が言われる中、私たちはどう対応したら良いのでしょうか。いま注射薬や内服薬が話題

に出てくるようになりましたが、これらは感染後に使用するものです。とすれば感染前にできること、ワクチンについてはどうでしょう。時間の経過に伴い中和抗体の減少が指摘され、3回目のワクチン追加接種が注目されています。米国などで16歳以上の1万人超を対象に実施した臨床試験で、ファイザー製コロナワクチンを2回接種済みの人を対象に、2回目からの間隔は約11カ月（中央値）で、1、2回目と同じ量を追加接種したところ、接種して約2カ月半（中央値）の間に発症した人は、追加接種群が5例、プラセボ群（偽薬群）が109例で予防効果を示す有効率は95.6%となりました。有害事象は報告されている安全性データと同様の内容であったとのこと。国では3回目の追加接種を2回目の接種から8カ月をめどに施行する方針です。今後、オミクロン株の感染を含めどんどん出てくるであろう情報を確認していただき、追加接種を検討しておくのはとても大切なことだと思います。

マスクを外して生活できる、気軽に出かけられる、人と会える、これまでの日常を1日でも早く取り戻すために頑張りましょう。

### 料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

## あなたも作ってみませんか



テーマ  
アイディア料理  
しじみを使った



しじみ雑炊

材料（4人分）

- しじみ …………… 400g（貝含む分量）
- 舞茸 …………… 1パック
- あさつき …………… 10g
- ごはん …………… 400g
- 塩 …………… 4g
- みそ …………… 小さじ1
- 卵 …………… 2個



1人分 エネルギー 229kcal 食塩相当量 1.4g

作り方

- ①しじみは砂抜きをし、殻をよく洗っておく。
- ②舞茸は石づきを取り、ほぐす。あさつきは小口切り。
- ③鍋に水4カップとしじみを入れて火にかける。貝の口が開いて、沸騰したら火を止める。
- ④貝をザルにあけ、煮汁と貝を分別しておく。
- ⑤貝に付いている身を取り外す。
- ⑥出来上がったしじみの煮汁に、水で洗ったごはん、舞茸を入れ、弱火で5分煮る。
- ⑦しじみとみそを入れ、塩で味を整える。
- ⑧溶き卵でとじ、あさつきを散らし、完成。

しじみ汁の残りを  
作ることができるよ！

