

寝苦しい夜が続いていますが、体調はいかがですか？オリンピックも開催され、  
コロナウイルス感染症患者が増加しています。ワクチン接種が終わった方も  
感染症対策と熱中症予防対策を行いながら暑い夏を乗り切りましょう。



## 新型コロナワクチンについて

新型コロナワクチンは mRNA (メッセンジャーRNA) ワクチンです。

mRNA ワクチンでは、ウイルスのタンパク質を作るもとなる情報の一部を注射します。  
人の身体の中で、この情報を基にウイルスのタンパク質の一部が作られ、それに対する  
抗体などができることで、ウイルスに対する免疫ができます。

mRNA は短期間で分解されていきます。

mRNA は人の遺伝情報 (DNA) に組み込まれることはありません。

身体の中で遺伝情報 (DNA) から mRNA がつくられる仕組みがありますが、  
情報の流れは一方通行のため mRNA から DNA がつくられることはありません。  
こうしたことから mRNA を注射する事でその情報が長期に残ったり、  
精子や卵子の遺伝情報に取り込まれる事は無いと考えられています。



## 副反応の強さについて

2 回目のワクチン接種後の方が副反応が出やすいのは、1 回目でいくらか免疫がつくことで  
免疫反応が起こりやすくなるため、発熱や倦怠感、関節痛などの症状が出やすくなります。

## 感染症対策について

ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。  
引き続き、感染予防対策 (マスクの着用・手洗い等) を継続していただくようお願いいたします。

(厚労省 新型ワクチン Q&A 引用)

## 熱中症予防について

厳しい暑さですので熱中症が心配です。水分補給はこまめにして下さい。

1 度にたくさん飲むのではなく 1 時間に 1 回コップ 1 杯程度 (100~150ml) の水分を  
補給しましょう。お茶などカフェインが含まれているものよりは、麦茶などと塩飴や  
おせんべいなどで塩分を一緒に (^o^)

また、隠れ脱水が起きているかもしれないので経口補水液を活用しても良いでしょう。

経口補水液の 1 日摂取量は多量の発汗後やめまいやふらつきなど脱水症状がある場合を除き、  
おおよそ 500ml 程度 (ペットボトル 1 本) とされていますので、経口補水液だけで水分補給と  
するのは避けましょう。

また夜間の脱水予防のため、就寝前にコップ 1 杯の水分摂取をすると良いでしょう。

