

実用編

新型コロナウイルス感染症に罹ったか
もしれない・ワクチン接種の順番が回
ってきたあなたへ



実用編目次

実用編

風邪症候群の症状.....	3
新型コロナの症状.....	3
自宅で安静に	5
PCR 検査が必要な場合も	6
体調が悪く、新型コロナウイルスにかかったかもしれない場合	7
PCR 検査について	8
PCR 検査の費用・結果報告について	9
受信相談センターで PCR 検査を受ける必要がないと判断された	9
PCR 検査を受けた後はどうなるの？	10
～検査結果が「陰性」だった場合～	10
～検査結果が「陽性」だった場合～	10
ワクチンってどうやって受けられるの？	12
コロナワクチン接種後の注意点	14

ただの風邪？それともコロナ？

風邪症候群の症状

新型コロナウイルスは風邪症候群の一種として考えられていて、その症状はみなさんが普段よくひく風邪の症状と似ています。

風邪の症状には...

◆鼻水	◆寒気
◆くしゃみ	◆頭痛
◆喉の痛み	◆筋肉痛
◆せき	◆関節痛
◆たん	◆倦怠感
◆喉や鼻の不快感	◆味覚障害
◆37度以上の発熱	◆嗅覚障害

これらの症状に当てはまっていたら、少なくとも風邪症候群に罹っていることはご自身でも理解することができます。

新型コロナの症状

新型コロナの初期症状のうち風邪の症状と似ているもの
● 37度以上の発熱
● 頭痛
● 倦怠感
● 筋肉痛
● 関節痛

普段の風邪とは少し違う場合
• 37 度を超えない発熱（平熱プラス 1 度と考える）
• 熱が上がったり下がったりする
• 息苦しさ

以上のような症状に当てはまった方はコロナ に感染している可能性があります、新型コロナと普段の風邪はとても似た症状を出すのでただの風邪に感染しているだけの可能性もあります。

つまり、普段から体温をはかり自分の熱の変動をきちんと観察しておくことがとても大切です。また熱が一旦下がったとしても油断は禁物です。観察し続けましょう。



自宅で安静に

症状があてはまり、風邪もしくは新型コロナに感染している疑いがあってもパニックになる必要はありません。下のチェックに全て当てはまっていれば、多くの場合自宅で安静にして回復することが可能と考えられています。

- ✓ 症状が軽く、大きな苦痛が伴っていないこと
- ✓ 高齢者でないこと
- ✓ 基礎疾患を持っていないこと
- ✓ 透析治療中でないこと（免疫抑制剤や抗がん剤を用いている人）
- ✓ 同居している人にこれ医者や基礎疾患を持っている人がいないこと

※重症化リスクのある基礎疾患について詳しく知りたい方は知識編の p.30 をご覧ください

自宅回復で心がけること
• できるだけ安静にして十分な睡眠をとる
• 室温を 20~25 度、室温を約 60%に保つ
• 栄養があって消化の良い食事をとる
• こまめな水分補給（入浴後など）

出典：<http://horibe.skr.jp/naiyou/kazewohiitara.html>

このように、例えコロナの疑いがあっても重症化リスクが低い場合は普段の風邪の対処療法や経過観察を自宅で行っても十分に回復することができると考えられています。これによって、病院の受診で感染していなかったコロナウイルスをもらってしまったり、逆に他人に感染させてしまったりリスクを回避することができます。また保健所のパンクを防ぎ、病床を重症患者のために空けることもできます。

PCR 検査が必要な場合も

しかし症状が悪化したり改善しない場合（息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状がある場合など）は新型コロナウイルス受診相談センターに相談して、PCR 検査を受けた方が良い場合もあります。高齢者の方、基礎疾患を持っている方、免疫抑制剤や抗がん剤治療を受けている方、同居者が高齢者や基礎疾患を持っている方、濃厚接触者と判断された方も同様です。以下では PCR 検査を受けれるまでの手順を具体的に説明しています。

特に、重症化されやすい方に当てはまる人は必ず連絡するようにしてね！



PCR 検査を受けたほうがいい？

体調が悪く、新型コロナウイルスにかかったかもしれない場合

コロナウイルスに特徴的な症状がある場合には、近くの PCR 検査をやっている病院で保険診療として検査を受けられます。

もしくは、以下の岡山県が提示している「新型コロナウイルス受診相談センター」に相談してみましょう。この新型コロナウイルス受診相談センターで、医師によって新型コロナウイルス感染の疑いがあると診断された場合は、専門の「新型コロナウイルス外来」へと紹介されます。



自分の住んでいる地域
によって違うから、よく
確認してね！

岡山県の新型コロナウイルス受診相談センター

施設名	電話番号	FAX 番号	所管の市町村
岡山市保健所	086-803-1360	086-803-1337	岡山市
倉敷市保健所	086-434-9819	086-434-9805	倉敷市
備前保健所	086-272-3934	086-271-0317	玉野市、瀬戸内市、吉備中央町
東備支所	0869-92-5180	0869-92-0100	備前市、赤磐市、和気町
備中保健所	086-434-7024	086-425-1941	総社市、早島町
井笠支所	0865-69-1675	0865-63-5750	笠岡市、井原市、浅口市、里庄町、矢掛町
備北保健所	0866-21-2836	0866-22-8098	高梁市
新見支所	0867-72-5691	0867-72-8537	新見市
真庭保健所	0867-44-2990	0867-44-2917	真庭市、新庄村
美作保健所	0868-23-0163	0868-23-6129	津山市、鏡野町、久米南町、美咲町
勝英支所	0868-73-4054	0868-72-3731	美作市、勝央町、奈義町、西栗倉村

<https://www.pref.okayama.jp/page/648845.html>

PCR 検査について

PCR 検査では唾液や鼻、喉の粘液を検体で採取し、民間検査機関などに送ります。早ければ翌日までに、簡便な抗原検査は30分程度で結果が判明します。

各医療機関では感染防止のため、患者が車に乗ったまま窓越しに診察を受けるドライブスルー方式などを実施しています。相談した結果、PCR 検査が必要であると判断された場合、自分が受信しようと思っている医療機関の対応時間や、受付場所などをよく確認してから向かうようにしてください。

混乱を防ぐためへの取り組みにご理解をお願いします。



PCR 検査の費用・結果報告について

費用に関しては、濃厚接触者と判断された場合の検査は「行政検査」として自己負担はありません（濃厚接触者と判断された場合には、保健所から個別に連絡がいき、医療機関を紹介されます）。症状がある場合は、「保険診療」として検査を受けられます。一方、無症状で、出張や見舞いの際に感染していないことを証明するためなどに受ける検査は「自費検査」となります。

単純な検査のみであれば、岡山県民の方は 4000～5000 円程度で検査を行えます。ただし、海外へのお出張の際などに必要となる「陰性証明書」の発行を必要とする場合は 40000～50000 円程度かかります。検査結果は大半の医療機関が陽性、陰性にかかわらず判明し次第、本人へ連絡するという形をとっていますが、検査数が多い医療機関においては、陽性者のみ連絡するという場合もあります。陽性者への連絡がいかないということはありません。

医療機関ごとに条件が違っているし、診療時間も異なるからよく確認してね！



受信相談センターで PCR 検査を受ける必要がないと判断された

前述の新型コロナ受信相談センターでの相談の結果、PCR 検査を受ける必要がないと判断された場合には、自宅でゆっくりと休んでください。

ただし、免疫力が低下しており、コロナウイルスに罹患している可能性もゼロとはいえないため、不要不急の外出は控えてください。また、もし症状が悪化した場合にはすぐに医療機関を受診してください。

知識編でもあった通り、重症化するリスクの高い方以外の多くは軽・無症状です！

心配しすぎる必要はありません。



PCR 検査を受けた後はどうなるの？

診療・検査外来等で PCR 検査や抗原検査を受けた後、結果が判明するまでの間については不要不急の外出を控え、自宅待機をお願いします。結果判明後の流れは、以下のようになります。

～検査結果が「陰性」だった場合～

引き続きマスクの着用や、手洗い・咳エチケット等の励行に努めるなどして、感染予防に気をつけながら、これまで通りの生活を送ってください。風邪などの症状がある場合は症状が治まってから活動するようにしてください。

ただし、新型コロナウイルスに感染した方の濃厚接触者として検査を受け、その結果陰性だった方は、単なる接触者や非接触者と比べ、ウイルスが体内に存在している可能性が高いため新型コロナウイルスに感染した方と接触した日から数えて 14 日間の健康観察と、外出自粛をお願いします。

～検査結果が「陽性」だった場合～

保健所からの指示に従って、病院（感染症指定医療機関等）に入院、または宿泊療養施設で療養となります。その後、入院してから 72 時間以内に再度保健所から入院（本入院）について指示があり、必要があれば、入院期間を延長します。

入院中に症状が軽快、または症状が無くなった場合については、宿泊療養施設で療養となります。

退院基準（※注）を満たすことで、退院または退所となります。

※退院基準

1. 症状があった場合

- ・発症日から 10 日間経過し、かつ症状が治まった後 72 時間経過した場合
- ・症状が治まり 24 時間経過したのち、24 時間以上感覚をあげた 2 回の PCR 検査で陰性を確認できた場合

2. 症状がない場合

- ・ PCR 検査を行った日から 10 日間経過した場合
- ・ PCR 検査から 6 日間経過後、24 時間以上間隔をあけ、2 回の PCR 検査において陰性を確認できた場合

出典：<https://www.pref.gunma.jp/contents/100166391.pdf>

※上記は群馬県の情報です。岡山県の対応と完全には一致しませんが、1 例としてご覧ください。

岡山県での PCR 検査後の
流れは、各自治体の指示
に従ってください。



ワクチンってどうやって受けられるの？

現在、政府が新型コロナウイルスへのワクチンの接種を推進しています。令和3年5月現在、医療従事者、そして65歳以上の高齢者への接種が行われています。

～接種の流れ～

1. お住いの市町村から、ワクチン接種のお知らせという「接種券」がご自宅に届きます。

岡山市にお住いの方であれば、「接種券」、「予診票」及び「接種可能医療機関一覧表」が届きます。

岡山市の新型コロナウイルスワクチン接種券、予診票、接種医療機関一覧表（右）

引用：山陽新聞



2. 接種を希望する方は、医療機関や接種会場に予約を入れてください。予約方法は各市町村ごとに異なりますが、主に電話、インターネットです。

↓ 予約をインターネットで行う場合の手順を説明しています。ご不明の方は、こちらのサイトをご確認ください。

<https://v-yoyaku.jp/manual.html>

3. 予約された日時・場所において、接種を行います。接種当日には、「接種券」、「予診票」（事前に記入したもの）、「本人確認書類」（運転免許証、健康保険証など）を持参してください。

↓ 予診票の記入例

<https://www.city.okayama.jp/cmsfiles/contents/0000027/27711/yoshinhyoukinyurei.pdf>

※ワクチン接種の際の注意点

- ・ 新型コロナワクチンは無料で接種できます。
- ・ ワクチンは間隔をあけて2回接種が必要です。（ファイザー社のワクチンの場合、3週間後に2回目の接種）
- ・ 「接種券」は2回分をまとめて送付しますのでなくさないように注意してください。

2回目の接種後は「接種済証」として大切に保管してください。

・ ワクチンによって重篤なアレルギー反応がみられることは非常に少ないですが（知識編参照）、接種部位の痛み、倦怠感、頭痛、筋肉痛などの副反応がみられるという報告がされています。このような症状が現れた際も焦らないようにしてください。しばらくすると症状は治まります。

コロナワクチン接種後の注意点

接種直後は必ず接種会場で15分以上座って様子をみましょう。これは接種後すぐに現れる可能性のあるアナフィラキシーショックや血管迷走神経反射の症状が出たときにすぐに対処するためです。

※特に過去にアナフィラキシーなどの重いアレルギー反応や採血などで気分が悪くなったり失神を起こしたことがある人は長めに様子を見ましょう

ワクチンを受けた日の注意点
• 激しい運動は避ける
• 過度の飲酒は控える
• 接種部位は清潔に保つ
• 入浴しても良いが接種部位は擦らない

ワクチン接種方1～2日後に現れやすい副反応
• 接種部位の痛み・かゆみ・腫れ
• 疲労
• 頭痛
• 吐き気
• 筋肉痛・関節痛
• 発熱
• 下痢

上のような副反応が見られたときは、安静にして様子を見ましょう。ひどい発熱が出たときは解熱鎮痛剤を服用しても構いません。これらの症状の大部分は接種後数日以内に回復しているケースが非常に多いです。

★ ワクチン副反応について詳しく知りたい方は知識編の p.27 をご覧ください

出典： <https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/0006.html>

<https://www.mhlw.go.jp/content/000770985.pdf>

知識編

新型コロナウイルス感染症について
知りたいあなたへ



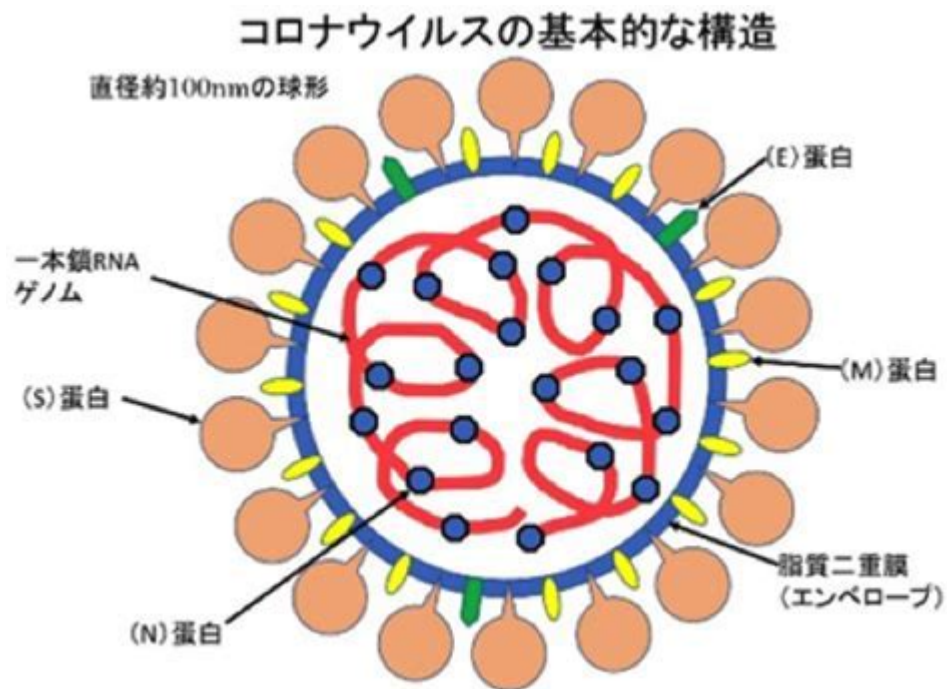
知識編 目次

知識編

コロナウイルスはどんな形？	18
最近テレビで聞く変異株とは？	20
どんな変異株があるのか？	20
緊急事態宣言や蔓延防止等重点措置って結局何？	21
ワクチンって実際どんな種類があるの？	22
mRNAが体のDNAを改変したりしないの？	22
コロナワクチンに含まれている成分	23
新型コロナワクチンの副反応って？	26
重篤な副反応は？	28
重症化率って？	29
重症度分類って？	29
新型コロナウイルスによる重症化の基礎疾患種類別割合	30

新型コロナウイルスってなに？

コロナウイルスはどんな形？



(増田道明教授 新型コロナウイルスのウイルス学的特徴 より)

新型コロナウイルスはコロナウイルスの一種です。

コロナウイルスはエンベロープを覆うスパイクタンパク質が日食のコロナのように見えることからコロナウイルスと呼ばれます。

細菌の 50 分の 1 程度の大きさで、とても小さく、自分で細胞を持ちません。ウイルスには細胞がないので、他の細胞に入り込んで生きていきます。ヒトの体にウイルスが侵入すると、ヒトの細胞の中に入って自分のコピーを作らせ、細胞が破裂してたくさんのウイルスが飛び出し、ほかの細胞に入りこみます。このようにして、ウイルスは増殖していきます。

ウイルスは大きさや仕組みが細菌と異なるので抗菌薬（抗生剤、抗生物質）は効きません。

このエンベロープは脂質膜からできているので、アルコールなどで容易に破壊できます。

つまり手洗い消毒が有効！



感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

（厚生労働省 HP より）

主な感染経路

ウイルスなどの病原体の感染経路は、主に接触感染、飛沫感染、空気感染であるが、これ以外に経口感染、昆虫媒介感染といった経路もある。

接触感染は病原体で汚染された物体に健常者の皮膚や粘膜が接触し、その結果感染が成立する。

飛沫感染は微生物・ウイルスを含む飛沫が感染源から発生し、空気中を短距離移動（1～2 m）し、健常者の結膜・鼻粘膜・口腔に到達し感染する。

空気感染は飛沫核（微生物・ウイルスを含んだ飛沫から水分が蒸発した小粒子）あるいは病原体を含む塵埃の拡散によって生じる。

最近テレビで聞く変異株とは？

ウイルスが増殖する際に、ウイルスの遺伝情報が変化することがあります。これを変異といいます。この変異したウイルスが変異株です。

(株：名詞に付いて、その地位・資格を持つ者の意を表す。「兄貴株」「番頭株」)

ウイルスが変異することで、その伝播性や病毒性、ワクチンや薬がききづらくなったりすることもあります。ただし、変異すると一概に強く(?)なるわけではありません。

新型コロナウイルスについても、約二週間に一か所程度のスピードで変異していると考えられています。

どんな変異株があるのか？

新型コロナウイルスの注目すべき変異株 (VOI)

	主な 変異	概要	参考※
R.1 E484Kがある変異株	E484K	- 国内で海外から移入したとみられるが起源不明 - 感染性に影響を与える可能性がある変異は認められない - 現在日本で使用されているワクチンの効果を完全に無効化するものとは考えにくい - 引き続き、ゲノムサーベイランスを通じて実態を把握	国内4,483例、 検査5例確認 (5/10時点)
B.1.427/B.1.429 米国で最初に検出され た変異株	L452R	2割程度の感染性の増加と治療薬（抗体医薬）の効果への影響が示唆されている - 引き続き、ゲノムサーベイランスを通じて実態を把握	国内2例、検 査25例確認 (5/10時点)

※国立感染症研究所のゲノム解析による確認数

(出典)感染・伝播性の違いや致死性の違いが懸念される 新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) の新変異株について (第8報) 4/17 (国立感染症研究所)
(参考)変異株の苗字の系統名は、新型コロナウイルスに属している分類方法であるPangolinによる分子系統IDによる分類系統名。

変異株は外国からわたってきたものですが、だからと言って外国人をむやみに差別するようなことは絶対にひかえましょう。

緊急事態宣言や蔓延防止等重点措置って結局何？

緊急事態宣言下では、飲食の場面や人の流れなどに対して徹底的な感染防止策を展開します。蔓延防止等重点措置下においても、感染の主な起点となっている場面などに効果的な対策を敷きます。特に、緊急事態宣言区域で厳しい措置が取られることを踏まえ、各都道府県に隣接地域への感染の拡大を防ぐよう対策強化を可能とします。

	緊急事態宣言	蔓延防止等重点措置
外出	八時以降原則禁止	各都道府県による
県外移動	極力控える	感染対策を徹底し、症状がある場合は控える
施設について↓		
酒類またはカラオケ	休業要請	都道府県による、カラオケ設備は自粛
ほか	八時までの営業、ガイドライン遵守	ガイドライン遵守
出勤	七割削減	人との接触は控えめに

こうしてみると緊急事態宣言のほうが束縛の大きいものであることがよくわかります。2021年5月現在、岡山市は緊急事態宣言下にあります。制約が大きく、苦しい生活を強いられている方がたくさんいることと思われます。あと少し頑張りましょう。

新型コロナワクチンって危ないの？

ワクチンって実際どんな種類があるの？

新型コロナウイルスワクチンが開発されてそろそろ接種する人も多くなって中、下のよう
な考えの人って多くないですか？



結局ワクチンの安全性はどうな
ん？俺はモルモットになりたくな
いで



結論から言うと、危なくないとされています。

驚くべき速さで開発された新型コロナワクチン、実際どんな仕組みなのか説明していきま
す。まず、皆さん知っているような一般的なワクチンは主に生ワクチン、不活化ワクチンだ
と思います。生ワクチンは弱毒化したウイルスを体内に入れて実際にウイルスが増殖して免
疫を高めていきます、不活化ワクチンは死んだウイルスを投与して免疫を高めます。

しかし、新型コロナワクチンはこの二つではなく、mRNA ワクチンというワクチンです。
mRNA とはDNA から写し取られたタンパク質を作るための設計図のようなものです。
ゆえに、mRNA ワクチンとはウイルスの持っているタンパク質を作らせます。

そもそも、新型コロナウイルスが感染する方法は、新型コロナウイルスについている**スパイ
クタンパク質**がヒトの細胞の表面にある**ACE2**というものに結合することで感染します。

つまり、mRNA ワクチンは**スパイクタンパク質とACE2の結合を阻害するための抗体を
体内で作らせる**ためのものです。

これらのワクチンを例えるなら、（敵＝ウイルス）

生ワクチン→弱体化した敵と実戦訓練をする

不活化ワクチン→敵の死体を分析して情報を集める

mRNA ワクチン→敵が侵入してくる方法を分析して侵入阻止する

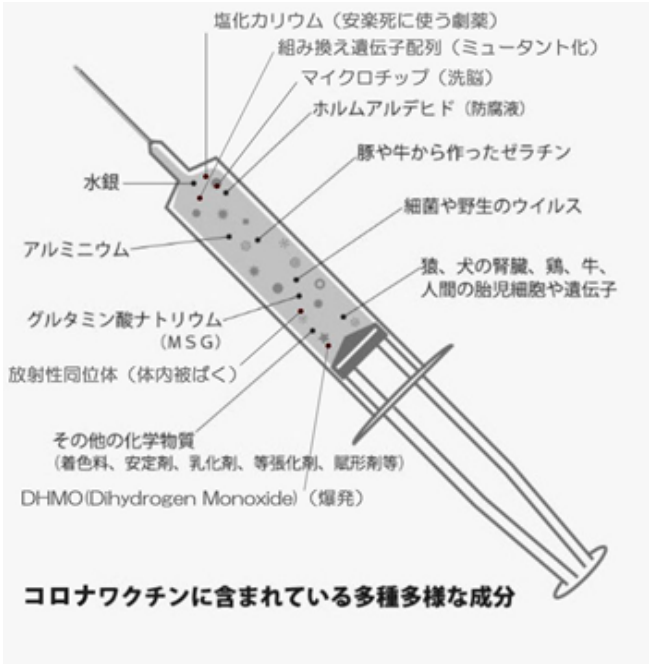
mRNA が体のDNA を改変したりしないの？

mRNA はスパイクタンパク質を産出した直後に急速に分解されます。そのため、人間の中
では10日程度しか残りません。そして、mRNA をDNA に変換するためには特殊な酵素

が必要ですが、ヒトの体にほとんど現れることはないのでmRNAがヒトのDNAを壊したり改変するということはありません。

コロナワクチンに含まれている成分

以下の画像は最近 Twitter でバズった新型コロナウイルスワクチンの成分の概要です。



これを見るとこんなの打ちたくない…と思わざるをえませんよね。
実際に厚生労働省が発表している新型コロナウイルスワクチンの成分と照らし合わせて上の画像が正しいのかどうか確認しました！

存在		詳細
塩化カリウム	○	当たり前だが致死量でない
組み換え遺伝子配列	✕	mRNA であり、ミュータント化なんてしていない
マイクロチップ	✕	ありません
ホルムアルデヒド	✕	ありません
豚や牛から作ったゼラチン	✕	ありません
細菌や野生のウイルス	✕	先ほど話した通り、これは mRNA ワクチンなのでありません
猿、犬の腎臓・・・	✕	ありません
水銀	✕	ありません
アルミニウム	✕	ありません

グルタミン酸ナトリウム	×	ありません
放射性同位体	×	ありません
その他の化学物質	○	詳細は以下に説明しています。
DHMO	○	ジハイドロゲンモノオキサイド、日本語にすると一酸化二水素、つまりただの水です

上の図のように、明らかに含まれていないもの、異常なほど誇張してかいてあるものが多いですね。つまり、これは悪質なデマ以外の何物でもありません。

では、厚生労働省が発表している新型コロナウイルスワクチンの本当の成分は以下の通りです。

※本ワクチンの成分

有効成分
トジナメラン（ヒトの細胞膜に結合する働きを持つスパイクタンパク質の全長体をコードする mRNA

添加物
A L C - 0 3 1 5 : [(4 - ヒドロキシブチル) アザンジイル] ビス (ヘキサン - 6 , 1 - ジイル) ビス (2 - ヘキシルデカン酸エステル)
A L C - 0 1 5 9 : 2 - [(ポリエチレングリコール) - 2000] - N , N - ジテトラデシルアセトアミド
D S P C : 1 , 2 - ジステアロイル - sn - グリセロ - 3 - ホスホコリン
コレステロール
塩化カリウム
リン酸二水素カリウム
塩化ナトリウム
リン酸水素ナトリウム二水和物
精製白糖

上にはなかった存在している成分について、まず、トジナメランは先ほど述べた mRNA のことです。

次に、ALC-0315 と ALC-0159 は mRNA を細胞まで壊さずに包み込み、運ぶための物質です。この二つと DSPC に関する安全性については厚生労働省より以下のように記されています。

ALC-0315 及び ALC-0159 は添加剤としての使用前例がなく、DSPC は特定の製剤又は特定の条件下においてのみ使用が認められている添加物であるが、本剤の製剤

特性を担保するために必要。

○ 製剤を用いた毒性試験のうち、ラットにおける反復筋肉内投与毒性試験では、肝臓への影響（血中 GGT の増加及び肝細胞の空胞化）が認められたが、毒性学的意義

は低いと考えられた。

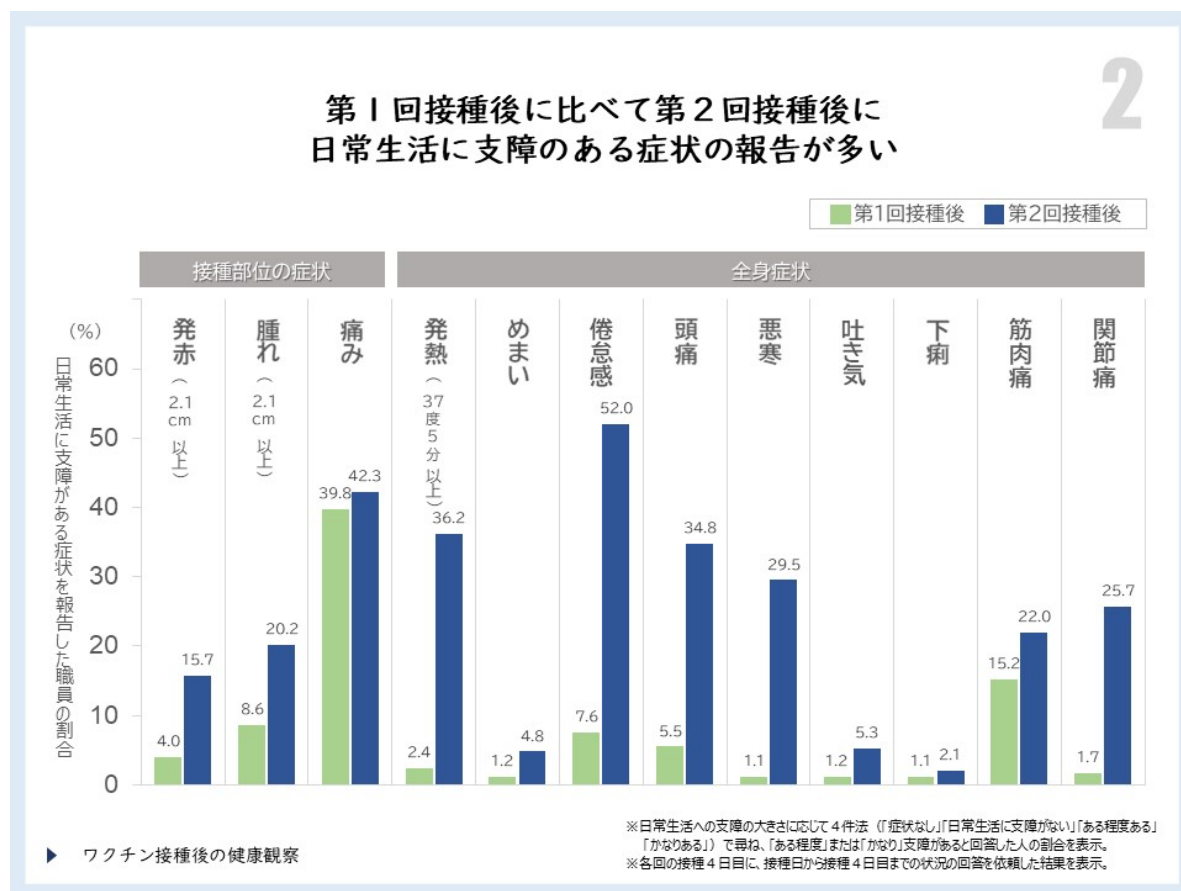
→これらの添加剤を使用することは可能であるが、長期間の反復投与毒性が評価されていないことから、これらの添加剤は、本剤の用法・用量に限った使用とすべき

であると判断された。

新型コロナワクチンの副反応って？

まず、新型コロナワクチンを打とうと思って心配になる最も大きな要因はワクチンの副反応ですね。具体的に現在国立国際医療センターにより報告されているファイザー社の新型コロナワクチン副反応についての情報を見てみましょう。

これは国立国際医療研究センターの職員および関係者を対象に、第一回接種日から第二回接種29日目までの期間の健康観察がもとになっています。（2021年5月12日現在）

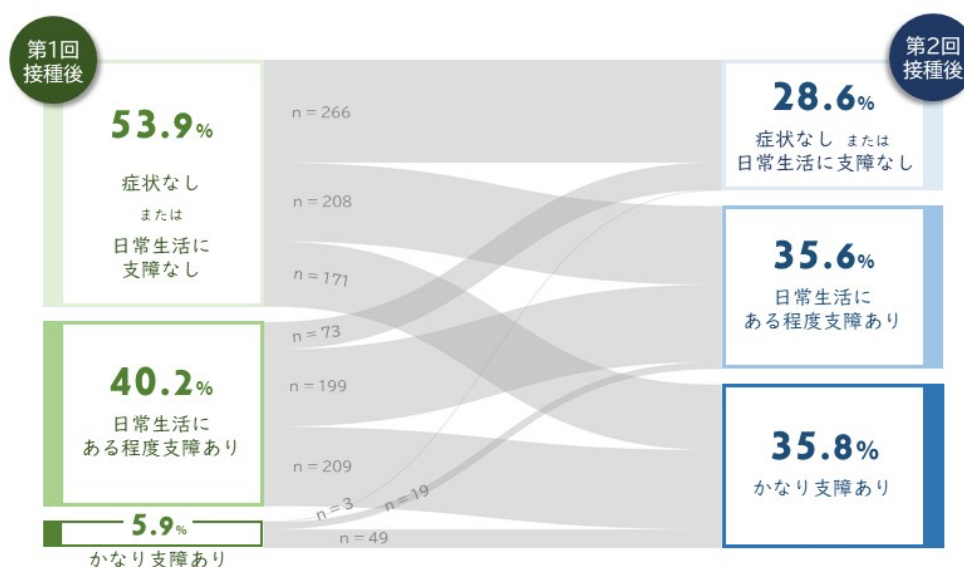


第1回、第2回接種後ともに、 接種4日目までに症状はほとんど消失していた

表1. 日常生活に「ある程度」または「かなり」支障のある症状を経験した職員の割合

	第1回接種後			第2回接種後		
	接種日から 接種4日目 (n = 1484)	接種4日目 (n = 1484)	接種8日目 (n = 1310)	接種日から 接種4日目 (n = 1331)	接種4日目 (n = 1331)	接種8日目 (n = 1094)
発赤(2.1cm以上)	60 (4.0)	14 (0.9)	3 (0.2)	209 (15.7)	103 (7.7)	9 (0.8)
腫れ(2.1cm以上)	128 (8.6)	11 (0.7)	3 (0.2)	269 (20.2)	99 (7.4)	5 (0.5)
疼痛	590 (39.8)	20 (1.3)	2 (0.2)	563 (42.3)	54 (4.1)	5 (0.5)
発熱	35 (2.4)	3 (0.2)	1 (0.1)	482 (36.2)	10 (0.8)	1 (0.1)
(再掲) 37.5～37.9℃	28 (1.9)	2 (0.1)	1 (0.1)	201 (15.1)	9 (0.7)	1 (0.1)
38.0～38.4℃	4 (0.3)	1 (0.1)	0 (0.0)	139 (10.4)	1 (0.1)	0 (0.0)
38.5～38.9℃	2 (0.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	116 (8.7)	0 (0.0)	0 (0.0)
39.0～40.0℃	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	20 (1.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
40.0℃以上	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (0.2)	0 (0.0)	0 (0.0)
発熱の自覚あり(未測定)	1 (0.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	4 (0.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
めまい	18 (1.2)	2 (0.1)	2 (0.2)	64 (4.8)	5 (0.4)	3 (0.3)
倦怠感	113 (7.6)	12 (0.8)	8 (0.6)	692 (52.0)	49 (3.7)	10 (0.9)
頭痛	82 (5.5)	17 (1.1)	10 (0.8)	463 (34.8)	45 (3.4)	9 (0.8)
悪寒	16 (1.1)	0 (0.0)	1 (0.1)	392 (29.5)	8 (0.6)	2 (0.2)
吐き気	18 (1.2)	3 (0.2)	1 (0.1)	71 (5.3)	5 (0.4)	1 (0.1)
下痢	16 (1.1)	0 (0.0)	3 (0.2)	28 (2.1)	2 (0.2)	0 (0.0)
筋肉痛	225 (15.2)	16 (1.1)	5 (0.4)	292 (22.0)	14 (1.1)	3 (0.3)
関節痛	25 (1.7)	1 (0.1)	2 (0.2)	342 (25.7)	10 (0.8)	2 (0.2)

約半数のNCGM職員が第2回接種後により強い症状のカテゴリーに分類された



▶ 接種後の症状の個人レベルの変化

※メールアドレスで第1回と第2回の情報が安全でできた1197名のデータをもとづく。

第1回、第2回接種後ともに、 女性の方が接種後の症状を報告する割合が多い傾向

表2. 日常生活に「ある程度」または「かなり」支障のある症状を経験した職員の性・年齢階級別割合

	第1回接種後		第2回接種後※	
	男性	女性	男性	女性
～20歳代	34.1% (30/88)	52.8% (179/339)	71.9% (46/64)	79.3% (180/227)
30歳代	37.5% (48/128)	55.2% (149/270)	70.9% (73/103)	82.6% (180/218)
40歳代	30.9% (38/123)	50.7% (116/229)	56.5% (61/108)	74.6% (147/197)
50歳代～	26.1% (29/111)	43.9% (86/196)	51.0% (52/102)	65.1% (116/178)

▶ 接種後の症状の性・年齢階級別割合

※第2回接種後のデータについては、第1回と第2回の情報がメールアドレスで突合できた1197名のデータに基づく。

(出典：国立国際医療研究センター)

以上のように、副反応は一回目の接種後よりも二回目の接種後のほうが多く、日常生活に支障のある症状が多く報告されています。

しかし、一回目、二回目接種後ともに接種4日目までには症状はほぼ消失しています。

重篤な副反応は？

命にかかわるような重篤な副反応はあるのでしょうか。

第58回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会において、報告された日本全国のワクチン接種状況より、接種回数 3,823,386 回から重篤な副反応（医療機関から関連ありとされたもの）は **3,962 件で全体の 0.1%** でした。

また、死亡者数（医療機関から関連ありとされたもの）は **1 件のみ** でした。

なお、アナフィラキシーの報告数は **805 件で全体の 0.02%** でした。

重篤な副反応は少ないようですが、：国立国際医療研究センターによると生活に支障が出る程度の副反応は高確率で現れるようです。

(出典：厚生労働省一第 58 回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会、令和 3 年度第 5 回薬事・食品衛生審議会薬事分科会医薬品等安全対策部会安全対策調査会(合同開催) 資料)

新型コロナウイルスの重症化について

重症化率って？

新型コロナウイルス感染者のうち重症化する人の割合や死亡する人の割合は年齢によって異なり、**高齢者は高く、若者は低い傾向**にあります。重症化する人の割合は**約 1.6%**（50 歳代以下で 0.3%、60 歳代以上で 8.5%）死亡する人の割合は約 1.0%（50 歳代以下で 0.06%、60 歳代以上で 5.7%）となっています。そして、60 歳以上の基礎疾患のない患者の致死率は 3.9%であったのに対して、60 歳以上の基礎疾患のある患者の致死率は 12.8%と高い。このように、重症化しやすいのは高齢者と基礎疾患のある方です。下記には重症化しやすい状態を示しました。

- ✓ 65 歳以上の高齢者であること
- ✓ 悪性腫瘍
- ✓ COPD = 慢性閉塞性肺疾患
- ✓ 慢性の腎臓病
- ✓ 2 型糖尿病
- ✓ 高血圧
- ✓ 脂質異常症
- ✓ 免疫不全
- ✓ 肥満の程度を示す BMI が 30 以上の肥満
- ✓ 喫煙

また妊娠なども重症化しやすいとは明らかではないものの注意が必要とされています。**重症度分類について軽症、中等症、重症に分けられます。**

重症度分類って？

軽症：SpO₂ ≥ 96%で、呼吸器症状なし、咳のみ息切れなし。経過観察のみで軽快することが多い。重症化リスクが高い場合、病状の進行の可能性を想定。宿泊療養等の場合は、体調不良等の際の説明をする。軽症であっても、症状の増悪、新たな症状の出現に注意が必要。

中等症Ⅰ（呼吸不全なし）：93% ≤ SpO₂ ≤ 96%で、息切れ、肺炎所見あり。安静にし、栄養、水分管理に留意する。バイタルサイン 3 回／日程度測定する。低酸素血症を来していても呼吸困難を訴えないことがある。

中等症Ⅱ（呼吸不全あり）：SpO₂ ≤ 93%で、酸素投与が必要。動脈血液ガスを測定し、呼吸不全の原因を推定する人工呼吸器、ECMO が使える施設への転院を検討する。ネーザルハイフロー、CPAP などの使用を避け、エアロゾル発生を抑制する。

重症：ICU に入室あるいは人工呼吸器が必要。人工呼吸器管理に基づく、重症肺炎の 2 分類（L 型、H 型）。L 型は比較的軽症で、H 型は重症。L 型から H 型への移行があり、判定が難しい。L 型：肺はやわらかく、換気量が増加している。H 型：高度な肺水腫で、ECMO の導入を検討する。

（注）

- ・ SpO₂ とは酸素飽和度。
- ・ 呼吸不全の定義は PaO₂ ≤ 60mmHg であり SpO₂ ≤ 90% に相当するが、SpO₂ は 3% の誤差 が予測されるので SpO₂ ≤ 93% とした。
- ・ ネーザルハイフローとは鼻から高流量（1 分当たり 30L～60L）で高い精度の酸素を投与できる。
- ・ CPAP とは、機械で圧力をかけた空気を鼻から気道に送り込み、気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止する治療法です。
- ・ ECMO とは、ヒトの肺の代わりに人工的に作られた人工肺によって酸素と二酸化炭素の交換を行うことです。

新型コロナウイルスによる重症化の基礎疾患種類別割合

1 位：高血圧症（30.3%）

2 位：軽度糖尿病（三大合併症なし、食事療法のみは除く）（23.3%）

3 位：高脂血症（14.9%）

4 位：脳血管障害（後遺症がない脳血管障害既往や TIA も含む）（10.4%）

5 位：認知症（9.3%）

・・・以下略

参考文献：厚生労働省ホームページ（新型コロナウイルス感染症診療の手引き第 4.2 版）、
国立 感染症研究所感染症疫学センター鈴木基