

ワクチンには必ずある メリット(感染防止)とリスク(副反応)

ワクチン接種が開始されてから約4か月、高齢者の半数が1回目の接種を終えています。ワクチンの発症予防効果は95%と報告されています。

2月17日～7月2日迄で、日本人の国内でのコロナワクチン接種後に死亡した人が550人以上と報告(厚労省)されています。

6月18日までは355人と報告されていたので、2週間で200人以上の方が亡くなっています。

年代別にみると、高齢者が圧倒的に多くなっていますが、当然と言えば当然なのでしょう。だからこそ、優先的に接種が始まっているのです。

接種と関係のない自然死か関係するかもしれない死なのか明確にならない時は不明とされています(「女性セブン」の分析から抜粋)。

性別 … 男性 277人 女性 275人 不明 2人 <単位/人>

接種後回数ごと	接種後くなる迄の期間	多い年齢別	主な死因の上位
1回目 397	翌日 108	80歳代(男) 118	不明 129
2回目 125	8～14日 84	80 " (女) 101	心臓停止 39
不明 32	2日後 75	90 " (女) 101	心不全 32
	3日後 52	70 " (男) 82	急性心不全 28
ファイザー製 554	不明 101	：	心筋梗塞 21
モデルナ製 2	接種当日 41	：	他
(報告数が少数)	：	：	

増え続けるコロナ感染者、オリンピックで人が集まり動く＝当然、感染者が増える。8月半ばには3,000人を超えるだろうと予想されています。

しかし、オリンピック中止を願う国民の声が多く聞こえる一方で、なぜ連休だと、出歩いているのでしょうか。若者の感染者が増えている一つの要因に行動範囲に因果関係があるようにも思えます。無観客オリンピックだから…どこかへ行くのですか?? それとも、我慢の限界なのではないでしょうか??

「東京オリンピック」、開かれた限りは、静かに見守ることも大切なことの様にも思えます。

暑中お見舞い 申すじやます

新型コロナウイルス感染者、これまで増え続けるのだらうかと不安が続く中、東京オリンピック開催となりました。本来ならば、最大の祭りごとに日本中が熱く燃えるのでしようが、別の意味で暑いのです。連日の猛暑に体がついていけないのではと案じております。

コロナ禍の夏、熱中症対策を十分に、自分を守り、家族を守り、この夏をやり過せるといいますね。

市内在住高齢者のワクチン接種は順調に進んでいるのか気になるところで、市に問い合わせたところ、65歳以上接種対象者が2万4千人。このうち、約80%にあたる方達が接種済みとのことでした。

ワクチン接種予約「なかなか電話がつかない」「やりかたがイマイチ」と四苦八苦されていることを耳にし、「ワクチン接種に関して困ったことはありませんか」と呼び掛けています。

一人一人が熱中症の予防対策を心掛け、熱中症かなと思われる時は助けを呼べる近所づきあいがあるといえますね。

小さい子どもや高齢者の方は、汗腺をはじめとした体温調節機能が十分でないため、気温が皮膚温度より高くなった時に、深部体温が上昇し、熱中症を引きやすくなります。特に、気温が高い日などに散歩をする場合、身長が低い子どもは、地面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも熱中症になりやすいので、特別な注意が必要です。子どもの顔が赤かったり、ひどく汗をかいたりしている時には、深部体温がかなり上昇していると推察されます。涼しい場所で十分に休ませましょう。子どもが熱中症にならない様に、ふたんから、風通しの良い涼しい衣服を着せ、水分をまめに飲ませましょう。

猛暑への、対策を固りコロナ禍の夏を乗り切りましょう。助け合いの精神で声掛け運動を促進して下さいをお願いします。



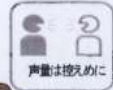
あれではね (\$..)/^^ 2週間ほど前(7月初旬)、市内の食堂にテイクアウトの注文で行くと、3組のお客さんが食事をしていました。3人、5人、7人のグループです。

年配と若者達7人の人組、私が待っている間、酒を飲み大声で話していて、その声たるや店のガラスが割れんばかりの響きと笑い声。

他のグループは、物静かに食べていて私と顔が合う。

「あれではコロナにもなるよねー。」と、これはお酒がそうさせるのです。店の人は注意もしてませんでした。

まだまだコロナ禍を抜けられません。これい!! これい!! ロン



黙食がマナー

我が家のマスコット

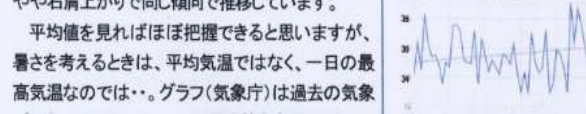
我が家の愛犬が病気になる、一気に家の中が暗くなりました。11日間入院しました。この子の存在が私にとってたくさんの癒しを与えてくれていたことがわかり、涙が止まりませんでした。早く元の元気な我が家のヒーローになってくれることを祈るばかりです。

暑い日が続きます。ワンちゃんやチョー暑がり、暑さに弱く体温調節が下手な生き物…。上手なエアコン使用で、猛暑を乗り切り、「大切な命」見守ってあげてください。

東京における1950年～2017年間の7-8月の最高気温のデータから

最高気温、最低気温、平均気温比べてみると、やや右肩上がりと同じ傾向で推移しています。

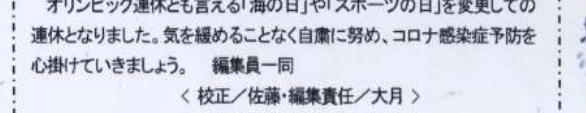
平均値を見ればほぼ把握できると思いますが、暑さを考えるときは、平均気温ではなく、一日の最高気温なのでは…。グラフ(気象庁)は過去の気象データ(見づらいかも!)の最大値を参照までに。



1990年以前の40年間では38℃を超えるのは、まれです。下も34℃以上になっており、全体に1℃くらい右上がり。まあ～でも、「1℃かー」と言う感じですが、体感的には2～3度は違って感じます。「最近はずっと暑い…」と言う方が多くなりました。どうしてなのかな?

オリンピック連休とも言える「海の日」や「スポーツの日」を変更しての連休となりました。気を緩めることなく自衛に努め、コロナ感染症予防を心掛けていきましょう。 編集員一同

< 校正/佐藤・編集責任/大月 >



ワクチン接種後の気持ち・ コロナ禍のお喋りタイム

接種したということで安心感があります。周囲に接種済みの人がもっと増えれば、もっと安心できるのですが、まだまだ時間が掛かりそうですね。

緊急事態宣言が出ているのに、なぜオリンピックを中止しないのか。テレビを見ていると裏があるようでとても嫌な気分です。

開催者側には、経済効果の問題の他に理由があることでしょうか? 「何か?」は、計り知れません。橋本聖子会長は「しっかりとやり抜いていくことが大きな課題」と述べていました。それぞれの使命や思惑があるのでしょう。み～んな元氣張っていることと思います。

コロナ禍の二年間

コロナ禍は初めての出来事、息苦しいマスクをかけた続けるなんて思いもしてませんでした。これも人類に対する試練かと思う日々です。

もう少し我慢して明日への希望を持って参りましょう。初回接種後の二日目に腕が上げられず困りました。次は痛くないこと望みます。 マル子

「新しい生活様式」を健康に! 熱中症対策×コロナ感染防

参考までに閲覧しました <厚生労働省> 詳細は閲覧板で

先日、熱中症対策の一つに、「AVAを冷やすと熱中症対策に役立つ」と、放送(NHK)されていました。このAVAってご存知ですか?

〇屋外で人と2メートル以上離れているときはマスクをはずしましょう。

〇マスク着用時は…

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。水分補給…一日の目安、500mlのペットボトル2本半。大量の汗をかいた時は塩分も取りましょう。

〇気温、湿度が高いときは、特に注意しましょう。

- ・暑さを避けましょう。
- ・涼しい服装、日傘や帽子を…
- ・体調が悪くなったなら涼しい場所へ(室外ならば日陰)
- ・エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。(エアコンは止める必要はありません)

窓とドアなど2か所開ける…目安は2時間に1度

〇曇りに備えた体力づくりと体調管理をしましょう。

- ・適度な運動
- ・決まった時間での体温測定と健康チェックを

動脈と静脈をつなぐ「AVA」という組織がありAVAを冷やすと血液が大量に流れて冷たくなり、その冷たい血液が全身に分配されるので、体を冷やすのに効果的だそうです。

冷たすぎると、脳にキケンと判断され、AVAが収縮し、血液の流れる量が減ってしまい、体を冷やす効果が薄れてしまいます。

重要 効果的 水の温度は15℃

すでに熱中症と思われる症状を感じた場合には**首筋、脇、太腿を直ちに冷やして下さい。**



マリ

ロン

マリ

マリ

マリ

マリ

マリ

マリ

マリ

マリ

マリ

マリ

マリ

マリ

マリ

マリ

マリ

マリ