

今一度知っておきたい

新型コロナウイルスの効果とリスク

町

でもコロナワクチンの接種が始まりました。

ワクチンの接種は強制ではありません。ワクチン接種を受ける際の感染予防の効果と副反応のリスクの双方について知り、本人の意思に基づいて接種を判断してください。

ワクチンの効果

現在接種しているファイザー社製のワクチンは、約95%の有効性で発熱やせきなどの発症を防ぐ効果があります。1回目の接種では、2週間後にワクチンの効果が始め、2回目は接種してから7日目に十分に免疫ができてとされています。

ワクチンの副反応

副反応とは、ワクチン接種が原因で起こる反応です。ファイザー社製のワクチンの主な副反応は上表のとおりで、接種した1〜2日後に出現し、ほとんどが数日以内で回復します。また、1回目より2回目接種後に副反応が起

◆接種後、数日以内に現れる可能性がある症状

発現割合	症状
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ
1～10%	吐き気、嘔吐

※これらの症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。
※接種後すぐに、アナフィラキシーや血管迷走神経反射が起こる可能性があります。

今後の接種の進め方

現在、町では高齢者への接種を行っており、その後、国が示す優先順位に従い、順次接種を進めます。接種を希望されるすべての方にワクチンは順次供給されますので、安心してお待ちください。▼詳しくは、町新型コロナウイルス対策チーム(☎33-0363)までお問い合わせください。



今ははるか中干尋保健師
正しい知識を持って接種を判断しましょう。



Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その164



高野 博子 調理師

今月の料理

しその香りが食欲そそる♪

青じそのふんわりつくね

今回は、青じそを使った作り方も簡単で、はんぺんの塩分とうまみを利用するため、調味料は少量の塩こしょうのみで作ります。梅雨の季節は湿気が高くなく、食品が傷みやすくなり、夏に旬を迎えるしそには、防腐作用があるため、料理に使うと食中毒の防止にもなります。また、食欲がないときにも、すっきりとした香りが食欲をそそる一品です。



One Point Advice

はんぺんは形が残っても問題なし♪
エネルギー(1人あたり): 約177kcal
塩分: 約0.6g

【材料(2〜3人分)】

- 鶏ひき肉 … 200g
- はんぺん … 1枚(100g)
- 青じそ … 3〜5枚
- 片栗粉 … 大さじ1
- 塩こしょう … 少々
- ごま油 … 小さじ1

【作り方】

- ① はんぺんは、ザクザク切っておく。(あとで手でつぶします)
- ② しそは縦半分に切り、千切りにする。
- ③ ボウルにひき肉と①②を入れてよく混ぜる。はんぺんは手でつぶすように混ぜていく。
- ④ ③に片栗粉、塩こしょうを少々加えて混ぜ、12等分にし、丸く成形する。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、④を並べたら、ふたをして焼き色がつくまで両面を焼く。

Calendar

Health June Calendar

6月の健康カレンダー

介護予防事業(対象:65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ チェアエクササイズ	
2・9・23日	まなびの郷 (午前9時15分~10時15分)
4・11・18日	大里多目的集会所 (午前9時15分~10時15分)
◆ まちかどエクササイズ	
2・9・23日	まなびの郷 (午前10時30分~11時30分)
4・11・18日	まなびの郷 (午前9時15分~10時15分) (午前10時30分~11時30分)
◆ スマイルヨガ	
4・11・18・25日	鶏殿福祉センター (午前10時45分~11時45分)
3・10・17・24日	まなびの郷 (午前10時45分~11時45分)
◆ スポーツボイス	
1・15日	まなびの郷 (午前9時30分~10時30分) (午前10時45分~11時45分)

※要予約:詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

子どもとお母さん(会場 鶏殿福祉センター)

日	内容と開催時間
8日	7・8か月離乳食教室 (午前9時30分~11時)
22日	すくすく育児相談 (午前9時30分~11時)

※要予約:詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

6月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
6日	玉置整形外科	外科
13日	湊口クリニック	内科
20日	熊野路クリニック	内科
27日	谷地内科	内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その184

今月のテーマ

歯周病検診を受けましょう

40 歳以上の8割がかかっていると言われる歯周病は、歯と歯肉の間にたまった汚れ(プラーク)が主な原因で起こる病気です。初期の段階では、プラーク中の歯周病菌が歯肉の炎症を起し、赤く腫れて触ると出血するようになります。さらに進行すると歯を支えている骨を溶かし、歯がぐらぐらと揺れ、最後には歯を抜かなければならぬこともあります。さらに、歯周病は口のなかだけにとどまらず、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化など、全身のさまざまな病気にも影響があります。特に糖尿病との関連は深く、歯周病菌によって糖尿病の改善が妨げられたり、糖尿病を発症することがあったりと、血糖値が高めの人は要注意です。歯周病の予防は、毎日の歯みがきと定期的な専門家による歯石の除去やブラッシング指導が大切です。町では40・50・60・70歳の方を対象に、7ページのとおりに、歯周病検診を実施しています。対象者には個別通知をしていますので、ぜひこの機会にお口の健康をチェックしてみたいかがでしょうか。

歯を大切にしようね♪



竹田 仁香 歯科衛生士