



学生・教職員のみなさんへの

発行：保健管理センター

# 保健管理センターニュース 2021年9月



## 新型コロナワクチン接種後に起こりやすい主な副反応、注意点について

本学でも8月から大学拠点接種（新型コロナウイルス感染症に関連した大学等におけるワクチン接種）を実施しています。

現在、日本で接種が進められている新型コロナワクチンは、接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱等がみられることがあります。こうした症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。ワクチンによる副反応か、新型コロナウイルス感染症かを見分けるには、発熱以外に、最近、咳や咽頭痛、鼻水、味覚・嗅覚の消失、息切れ等の症状が始まっていないかどうか、手がかりとなります。（ワクチンによる発熱では、通常、これらの症状はみられません。）ワクチンを受けた後、2日間以上熱が続く場合や、症状が重い場合、ワクチンでは起こりにくい上記の症状がみられる場合には、医療機関等への受診や相談をご検討ください。



ワクチンを接種した後、接種当日や翌日には無理をしないで済むように予定を立てておき、ワクチンを受けた当日は、激しい運動や過度の飲酒などは控えましょう。接種部位については、清潔に保つよう心がけてください。

出典：厚生労働省 新型コロナワクチンQ&A

## 緊急事態宣言が発令中です

### <ワクチン接種の有無に関わらず、感染対策の徹底を!!>

ワクチンを接種することで、新型コロナウイルス感染症の発症だけでなく、感染を予防する効果も示唆するデータが報告されています。しかし、その効果は100%ではなく、変異によりワクチンの効果に影響が生じる可能性もあります。

「3つの密（密集・密接・密閉）」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒の励行など、感染予防対策を継続しましょう。

ワクチンを接種した方も接種していない方も、感染者数を十分抑えることができるまでは、引き続き効果的な感染予防対策をお願いします。

### <日頃の健康管理について>

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。

平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理をしましょう。

また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

出典：厚生労働省新型コロナウイルスQ&A

## インフォデミックにご注意

インフォデミックとは Information(情報) と Epidemic(疾病の流行) を組み合わせた造語です。WHO はこれを「疾病の広がりと共に、正確な情報と誤った情報が混在し、情報で溢れかえる状態」と定義しています。現在流行中の新型コロナは身近な脅威であり、強い不安を感じている人も多いでしょう。またワクチンや医療体制などの情報には複雑な理論や専門用語が含まれ、必ずしも理解しやすいものばかりではありません。そのような中、溢れかえった情報を正確に取捨選択するのは、とても難しいことと言えます。

インフォデミックへの対処として、WHO は①情報源を確かめる。②見出しだけで判断しない。③どのような人が書いた（発信した）のか調べる、といったことを推奨しています。また、自らがインフォデミックの原因とならないために、不確かな情報は拡散しないようにしましょう。



## キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

(保健管理センター 金沢八景キャンパス)

金沢八景キャンパス  
福浦キャンパス

市民総合医療センター  
鶴見キャンパス 原則  
(学生・教職員)

月～金 9時～17時 (学生・教職員)  
健康管理室 (学生・教職員)

月・火・木・金 12時15分～17時

健康管理室 (教職員) 月～金 9時～17時

第1・2・3・5木 14時～17時

第2・4火 14時～17時