

すなやま支援員 VOL.48 だより



令和4年4月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めてたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

コロナの副反応



新型コロナワクチンは、非常に高い効果がありますが、一方で接種後に体内で免疫が出来る過程で、接種部位の痛み、発熱、倦怠感、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢等の症状が現れることがあります。こうした症状の大部分は、接種の翌日をピークに発現することが多いですが、数日以内に回復していきます。一般的に1回目の接種より、2回目の接種後のほうが、副反応が現れる頻度は、多くなるそうです。※症状には個人差があり、必ずしも1回目より2回目、3回目が強くなるわけでもなく、副反応がないから、免疫がつかないというわけでもないそうです。

接種前に準備して安心♡

新型コロナワクチンを接種する前に、副反応が出た時の対応として、次の物を用意しておく
と安心です。

- ・ 解熱鎮痛剤（市販の物でOKですが、持病などで別の薬を服用していて、不安な方はあらかじめかかりつけ医や薬剤師に要相談）
- ・ 水や経口補水液などの飲み物（ストローなどがあると便利）
- ・ 食料（アイスや飲むゼリー、レトルトのおかゆなど）
- ・ 保冷剤、氷、氷のう（頭を冷やしたり、腕のハレやかゆみは冷やすと楽になります）



高齢者世帯だと、一人で耐えたり、お互いに具合が悪くなって、二人とも寝込んでしまうことも考えられます。

具合が悪いときは無理せず、ゆっくり休養を取るために備えておくと安心ですね！

ワクチンを受けた後、2日以上熱が続く場合や症状が重い場合は医療機関への受診や相談をご検討ください。県では新型コロナワクチンの安全性や副反応に対する相談窓口を設置しております。お気軽にご相談ください。（かけ間違えにご注意ください！）

【相談例】

ワクチン接種後3日経っても腫れている。医療機関（〇〇科）を受診したほうがいいか？など

受付時間	電話番号
全日 8時半～18時まで	025-385-7762

※人により副反応の症状はさまざまです。



1年に1回の健(検)診で健康に! ~体の状態をチェックし、生活を振り返る機会を~

新しい年度が始まりました。皆さん元気にお過ごしでしょうか。日中は春らしく暖かいです。寒暖差があり体調を崩しやすい季節ですので十分注意して下さい。

4月に入り、神林地区では健康診断が始まりました。1年に1回(乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回)健(検)診を受け、体の状態確認をお願いします。

令和4年度 神林地区 健(検)診 日程

会場：神林農村環境改善センター

日 程	内 容
4月19日(火)	乳がん検診・子宮頸がん検診
4月21日(木)～4月27日(水)	肺がん検診
5月10日(火)～5月16日(月)	大腸がん検診
6月1日(水)～6月8日(水)	胃がん検診
6月10日(金)、13日(月)、14日(火)	特定健診・肺がん検診

- ・がん検診を申込みした方へ、受診券と案内を3月下旬に郵送しました
- ・特定健診の受診券と案内は5月の連休明けに郵送予定です
- ・時間や対象集落など、詳細は受診券に同封した案内をご確認ください

受診券が届いていない、申込みしたい、医療機関で受けた等、お問合せは地域福祉室をお願いします。

神林支所 地域振興課 地域福祉室
☎ 66-6113 (直通)

健康に関することで気になることがありましたら、地区担当保健師へ気軽にお声がけください。今年度もよろしく申し上げます。

砂山地域担当保健師紹介

氏名 東海林 清美
担当集落：塩谷



氏名 山田 友美
担当集落：牛屋、福田、
北新保、赤松、長松



砂山地域の皆さん、よろしく申し上げます!

すなやま支援員だよりについてご意見、ご感想などお気軽にお問い合わせください。
メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp