

里山歩きでコロナ禍の運動不足の解消を

形成外科 部長 手塚 敬

新型コロナウイルス感染予防のために、運動の機会が減っている人も多いかと思われます。肥満がコロナ重症化のリスクファクターでもあり、なんとか維持、または肥満解消をと思われている方に、里山歩きを提案します。

幸い愛媛には里山が多くあります。人で混み合っていない山歩きを、日課に入れてみてはどうでしょう。

初めは軽く小さい標高差の往復から。今日はどこまでと、目標があると張り合いがでます。足りなくなってきたら何往復もするのもいいですが、負荷をかけた歩き方をしてみましょう。

例えば、踵を地面につけず、膝を少し曲げたまま歩くと、下腿の後面と大腿の前面を鍛えられますし、関節にも優しいです。

この場合は、階段状の山道（松山城山では黒門口登城道）が適しています（写真 1、2）。

松山であっても山には危険があります。虻や猪、蜂などの動物との遭遇、転倒・滑落・道迷いもあり得ます。これからの季節は脱水症にも注意が必要です。決して無理をなさらずに。



写真1



写真2



写真3



写真4

松山市畑寺町の淡路ヶ峠（標高 273m）もおすすめです。桑原中学校の裏など（写真 3）から登れます。整備もよく（写真 4）、頂上に松山が見渡せる展望台もあります。

新型コロナウイルスワクチンについて

薬剤部 主任 抗菌薬適正使用支援チーム専従 鶴本 央子



2 月から日本で新型コロナウイルスワクチンの接種が開始となり、当院でもワクチン接種の準備が始まっています。

以前からあるワクチンは病原体を弱毒化させたものなどが主流ですが、今回の新型コロナウイルスワクチンは mRNA（メッセンジャー RNA）ワクチンという新しいタイプのワクチンとなります。

mRNA とは？

多くの生物にとっての遺伝子は DNA と呼ばれる物質です。生物は体内でタンパク質を合成するために DNA から設計図を取り出すのですが、その設計図こそ mRNA となります。タンパク質を合成した後はすぐに分解されるため、身体に長期間残ることはありません。

mRNA ワクチンの仕組み

mRNA ワクチンを接種すると、それを設計図にしてウイルスの一部が合成されます。それに対して体内の免疫機能が働くことで、ウイルスに対する抵抗力を獲

得することができます。

ワクチンの効果

アメリカで行われた臨床試験の結果によると、ワクチンを接種した人たちと、プラセボ（効果のない偽物の薬）を投与した人たちを 1 回目の接種から約 4 か月間比較した結果、ワクチンを接種した人たちの感染率が 95% 低かったという結果が出ています。少なくとも短期間の有効性は非常に高いと考えられます。ただし、長期の効果はまだよくわかっていません。

また、ワクチン接種によって、重症化予防が期待できる結果も得られています。

ワクチンによる副反応

注射部位の痛み、倦怠感、頭痛、筋肉痛・関節痛、発熱などが確認されています。また、アナフィラキシーショックは、現時点では投与 100 万回あたり 5 回程度といわれています。

最後に

私個人の意見としては、この新しいワクチンについて、効果は非常に期待できるものであり、また、副反応も従来のワクチンと大きな差はなく、安全性の高いものだと感じています。

ワクチンの接種は強制ではありませんので、受けるかどうかは個人の判断となります。報道等で様々な情報があふれていますが、過度に恐れず、メリットとリスクを十分考えたうえで接種を検討して頂けたらと思います。

※本原稿の内容は、2021 年 2 月末に確認した情報を基に作成しています。



写真は
当院に設置されたディープフリーザー