

## 四月より新型コロナワクチン始めています。

閉じこもりの生活が長くなっていますが皆様お元気でいらっしゃいますか。アレルギーの方ではPM2.5や黄砂のアレルギーが少なくなり、花粉症では、アキノキリンソウ、セイタカアワダチソウ、ヨモギ、キクなど秋に咲くキク科の花粉症が出てきています。それらの花粉が、今頃作られ始めたのでしょうか。7月前後にはスギの雄花が作られ始めるので、その頃、スギ花粉症にも気を付けねばなりません。ちなみにスギの雌花は10月頃に作られるようです。

さて、新型コロナワクチン接種は4月21日から始めて5月末までに延べ67名の方に行いました。1名がワクチンにアレルギーがあり受けられませんでした。4名の方が2回目を済ませました。2名の方は2回目のワクチンにアレルギーが強く、受けることができませんでした。ワクチンを受けた当診職員は勤務の度に抗体のレベルを調べていますが、2~3日後から抗体がではじめ、5~6日後には高いレベルで抗体を持ち、3週間後にも高いと、ワクチンアレルギーが強く、2回目接種できません。しかし、さらに1~3週間程度遅らせると抗体も下がってきて、接種が安全なレベルになります。お元気な方や若い方が1回目高い抗体ができるようです。しかし、自然にウイルスに感染してできる抗体よりも早く消えてしまうので、2回目が必要なわけがわかります。2回接種したらどこまで抗体が持続するのか、ORTにて引き続きみていきたいと思えます。副反応は、2日目から3日目に筋肉痛、頭痛、倦怠感などがあつたようですが、軽度でした。何ともない方の方が多かったようです。接種部位が腫れて痛いという方が6日後おいでになりましたが、調べてみると、消毒薬のエタノールの反応でした。それからは、消毒薬も大丈夫かどうかをみるようにしています。

インド型やベトナム型にも効果はどの程度なのかはわかりませんが、多少は効果があるらしいです。

先月号で新型コロナウイルスだけではなく、様々な感染症や病気の予防のために免疫力を高く保つために心がける様々な事を申しました。繰り返せば次のようなことです。ご自分のアレルゲンを避ける、睡眠を充分とる、就寝前4~5時間は食わず空腹を保つ(睡眠の質が良くなります)、 $\alpha$ リノレン酸油、ビタミンC、レモンマートル、腸内細菌対策、メンタルの健康等でしたが、一つ忘れたことがあります。誰でもできる簡単な事ですが、続ける事が難しいのです。それはよく噛むことです。1回口に入れると50回噛んでから飲み込んでもらいます。消化が格段に良くなり、アレルギーを防ぐことにもなり、過食も防げます。脳の循環も良くなります。難治性のアトピー性皮膚炎の方ですが、1か月間、1口50回噛んでから飲み込むことだけを、今までの治療に加えたところ、8割程度改善しました。皆様それぞれに適する治療は違うと思いますが、選択肢の一つとしていかがでしょうか。