

●新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の予防②

新型コロナウイルスも他の多くのウイルスと同様、飛沫感染が主体と考えられています。ただ換気の悪い環境では咳やくしゃみなどが無くても感染すると考えられています。つまり3密(密閉、密接、密集)回避が重要で、マスクによる予防効果は非常に高いことも証明されています。潜伏期は14日間程度で、5日程度で発症することが多いようです。相手に感染させるのは発症2日前から発症後10日間程度と考えられています。発症前から感染性があることから、予防の重要性が理解できます。

民間的予防については先述したように3密回避、マスク、手指消毒が基本です。医学的予防としては現状ワクチンに勝るものはありません。ワクチン効果についてはさまざまな報道と見解があります。医学的データから見ればワクチン効果は非常に高いと言えます。最新の医学論文からの情報も加味すると、日本に流通しているワクチンを2回接種完了すれば、多くの場合、しっかりと抗体価を得ることが証明されています。心配されているデルタ株への有効性も証明されています。

ワクチンがこれだけの効果を有する理由はmRNAワクチンという構造にあります。詳しい構造の説明は難解となるので省略しますが、これまで日本に流通していた不活化ワクチンや生ワクチンとも違う新しいタイプのワクチンです。そのためワクチン接種に対する副反応への心配はあるかもしれませんが、新型コロナウイルス感染による脅威を考えると、やはり接種した方がよいと考えます。接種するかどうかは最終的に個人の判断となりますが、今回の内容が皆さまの判断材料の一つになれば幸いです。

ちなみに妊娠中、授乳中、妊娠を計画中の方もワクチンを接種することができます。またワクチン接種前に既に感染された方(既感染者)もワクチン接種が必要であるデータが発表されています。既感染者の方もワクチン接種は可能となっていますので検討ください。今回は検査や実際に罹患してしまつた場合、濃厚接触者となった場合などについて解説します。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい
おいしいけえ！



アサリとだしのうまみが染みだす

タマネギとアサリの さっと煮

材料 (2人分)

- | | | |
|-------------|---|--------------|
| ・タマネギ…150g | A | ・アサリの缶汁…50ml |
| ・アサリ水煮缶 | | ・だし汁…50ml |
| …小1/2缶(65g) | | ・ショウガ…5g |
| ・青ネギ…10g | | ・酒…大さじ2 |
| ・牛乳…50ml | | ・しょうゆ…小さじ1 |

●エネルギー 53kcal/人 ●食塩相当量 0.4g/人

作り方

- ①タマネギは2cm幅のくし型に切る。アサリの水煮缶はアサリと缶汁に分けておく。
- ②青ネギは小口切りにし、ショウガは薄切りにする。
- ③鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったらタマネギを入れて煮る。
- ④タマネギが軟らかくなったら牛乳、アサリ、青ネギ

を加え、さっと煮て火を止める。

★ひとことポイント★

だしとアサリのうまみを合わせることで少ない調味料でもおいしく仕上がります。また牛乳を使うことで味がマイルドになり減塩効果があります。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会