



Oshiete! Yobosan!

おしえて!! よ坊さん

(日本歯科医師会PRキャラクター)

正しく知ろう!
新型コロナワクチン
のこと



もくぎよ

ハミガキ子さん

Goukura新聞

ごうくらしんぶん(2021.9)



ごうくら歯科医院 〒370-0031 高崎市上大類町1379-1 ☎027-370-1181 http://www.goukura.com

ごうくら新聞 第15号 東京オリンピックとコロナウイルス

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、1年延期となった東京オリンピック大会は、ほとんどの競技が無観客で行われました。しかも、異例の緊急事態宣言下でした。いろいろありましたが、終わってみれば、世界中が元気がない中、勇気と希望と感動を与えていただきありがとうございました。

開催すら危ぶまれた状況で、国境を越え集まったアスリートたちの精神力にも心打たれました。

中でも、新種目のスケートボード・パーク女子決勝では、素晴らしい試技には抱き合っ喜び、失敗したら駆け寄って慰めてあげる姿に、称賛の声が上がりました。他の種目でも、お

互いを称え合うシーンが多くあり、歴史にも記憶にも残る素晴らしい大会でした。メダル至上主義の自分を少し反省して、パラリンピックを応援します。

まさに「ARIGATO」東京オリンピックでした。

コロナが
おさまっていた
時の食事会



おうち時間



長らく自粛生活が続き「おうち時間」が増えて、何をしたらよいか迷っている方も多いかと思います。自分の趣味に没頭する、凝った料理に挑戦する、オンラインゲームを楽しむ、DIYに挑戦するなど…いろいろな選択肢がありますよね。

私の場合は、昨年のゴールデンウィークから、YouTubeを活用したエクササイズを始めました。もちろん、健康増進と中性脂肪の改善のためです。そのうちのお気に入りのユーチューバーをご紹介します。

最初に目に留まったのが「ダンサーゆーすけ」さんでした。「痩せすぎ、注意!」のフレーズに思わず見てしまったのがきっかけです。どの動画にも運動強度と燃焼レベルが表示され、本気で痩せたい人におすすめです。



次に「たけまり」こと「竹脇まりな」さんです。最近ではテレビ番組「Let's!美ボディ」でも人気急上昇中です。自宅で簡単にできる健康的なフィットネスが万人に受けています。明るい笑顔で「一緒に頑張りましょう」と言われてしまうと、もうちょっと頑張ろうって何度も勇気づけられました。



また、「大熊里奈」さんのピラダンスもおすすめです。ピラティスにダンスの要素が入ることで運動量が高まるので、ダイエット効果はさらに高まることでしょう。

最後に、一年以上はまっている「s**tkingzのkazuki」さんの「カズキのタネ」です。特に「HAND CLAP」の動画がとにかく楽しいです。総勢15名の有名なダンサーたちが集まり、グループ毎に5回続けてのハンドクラップは、笑って痩せられること間違いなしです。



自宅でYouTubeを見ながらのエクササイズは、夫婦で週に3回、子供を寝かしつけた後にやりました(オリンピック期間中は中断してしまいましたが…)。一人だと妥協しやすくなるので、複数で励ましあうのが続けられる秘訣です。



まだまだ収束は見えませんが、是非充実した「おうち時間」を楽しんでください。またよろしければ、皆様の「おうち時間」の過ごし方も、こっそり教えてください。

★ コロナワクチン接種と歯科のご予約につきまして ★

新型コロナウイルス接種が徐々に進み、患者様のワクチン接種日と抜歯などの外科処置に関して、日本口腔外科学会より見解が示されましたのでお知らせ致します。

1. ワクチン接種前: 抜歯などの外科処置後、1週間経過してからの接種が望ましい。
2. ワクチン接種後: 3日以上経過して副反応が軽度であれば、抜歯などが可能である。
3. 通常の歯科治療の場合は、受診を控える必要はない。ただし、接種後の副反応を考慮して、ご予約をお取りくださいます様、宜しくお願い致します。

こんな人は 接種できません!

- ☑他のワクチンを2週間以内に接種
- ☑明らかに発熱(37.5℃以上)
- ☑重い急性疾患にかかっている(ひどい風邪症状や胃腸炎症状など)

インフルエンザワクチン
接種の時期に注意!

接種の日程は
医療機関に相談しよう!

接種当日と翌日は
可能なら予定を空けておくのが
おすすめじゃ!
(特に2回目の接種後)



よ坊さん

接種1回目



このワクチンを接種しても
人の遺伝子に影響が出る
ことはありません。

副反応が出て
も2回目接種OK

3~4週間あけて

2回接種する
ことで望ましい
効果が得られます

1回目と2回目は
同じ種類のワクチンを接種

接種2回目



3週間あけて2回目の接種
2回目も同じ箇所に打つ
ことに問題なし

接種後



感染対策は
いままで同様
継続を

2回目は 接種できません!

- ☑1回目のワクチン接種でアナフィラキシー

医療機関
に相談
しよう!

接種後も感染対策を。

- 何年も効果が持続するのかわかりません
 - 多くの人がワクチン接種完了するまで時間がかかる
- 接種後も従来の感染対策(マスク、人混みを避ける、ソーシャルディスタンスなど)を継続しましょう。

接種後 待機	接種後 当日
●重いアレルギーなし15分待機 あり30分待機 花粉症や喘息などのよくあるアレルギーの方は15分待機で大丈夫	●入浴OK ●激しい運動は避ける ●過度なアルコール摂取は控える

接種後 待機	接種後 当日
●15分 ●30分	●NG ●NG

新型コロナワクチンは「筋肉注射」
肩の筋肉に、垂直に接種します。一般的に筋肉注射は皮下注射より痛くないとされています。腫れや赤みも出にくく、免疫は付きやすいです。

1回目で副反応が出ても2回目接種は可能
アナフィラキシーなど重い症状でなければ、2回目接種は可能です。必ずしも次も同じ症状が出るわけでは
ありません。また、副反応予防のためにあらかじめ
解熱剤など服用することは推奨されていません。

ワクチンの効果って?

- ☑重症化予防効果あり
- ☑高齢者への有効性も高い
- ☑人にうつす可能性を減らす効果が期待されている

発症予防効果
95%



いつから効くの?

1回目を接種して2週間経ってから効果が始まります。2回目を接種して7日目以降から十分な免疫ができるとされています。なお、一度新型コロナウイルスに感染した人も、ワクチンに比べて得られた免疫は弱い可能性があるため、接種することが望ましいです。

1回目の接種から
2週間は
打っていない人と
同じと考えて行動を

十分な効果
接種後
7日目
以降
感染対策
は続ける

ワクチンの副反応って?

副反応はワクチン接種が原因で起こる反応のことです。頻度は日本人が特に多いということはありません。1回目より2回目接種後により強く起こりやすいですが、十分な免疫をつけるには2回目接種が望ましいとされています。また、このワクチンを接種しても人の遺伝子に影響が出ることはありません。

主な副反応

- 接種時の痛み
- だるさ
- 頭痛
- 筋肉痛
- 寒気
- 発熱
- 接種部位の腫れ
- 関節痛
- 吐き気



副反応が出て
もよくある症状なら
様子を見て落ち着いた
判断を。

いつ出る? 接種した1~2日後に副反応が出現することがありますが、ほとんどは3日以内に回復します。特に2回目接種後は発熱を含めた副反応が起きやすいので、接種当日と翌日は、可能なら予定を空けておくことをおすすめします。

どんな症状? 主に接種部位の痛み・腫れ・だるさ・頭痛・筋肉痛・発熱などがあり、発熱以外に悪寒や関節痛が出る場合も。接種直後の痛みはそれほど強くありません。発熱時は解熱剤を使っても構いません(ワクチンの効果は下がりにくいです)。解熱剤はアセトアミノフェンを含むものがおすすめ。

体調が回復しない場合は? 咳やのどの痛み、息切れなどの症状が見られたら、上気道炎(風邪)や新型コロナウイルス感染症等の可能性も。(これらがワクチンの副反応で通常見られないため)

こんなときは医療機関に相談しよう!
☑接種後、2日以上経っても解熱しない
☑症状が重い

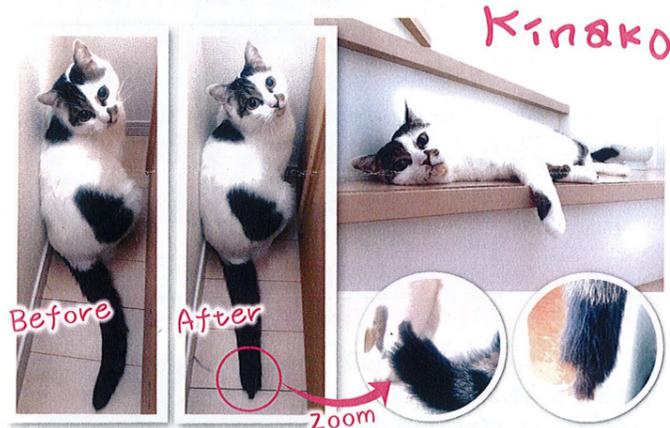
おうちホラー ~身の毛もよだつ 抜け毛の話~

白石 明日香 Asuka Shiraishi

愛猫のきなこ、4月で5歳になりました。人間でいうとアラサーですかね。来年辺りから健康診断もした方がいいかなあ、と考えています。うーん、お嬢様は嫌がりそうですけどね。そんなきなこさんですが、震度4くらいの地震を体験してからすっかり地震嫌いになってしまいました。あれは3月中旬頃ですかね。明け方に揺れたことがあったんですけど、まあ、大丈夫かな?と思ってそのまま寝ていたら…私が起きた時には尻尾の先っちょの毛がなくなっていました!!

元々尻尾をチュッチュするクセがあるんですけど、ごっそり抜けてビックリです。自分を落ち着かせるために吸いすぎたみたいです。寝ないで様子を見に行ったらあげればよかったと後悔しましたが、本人は毛がなくてもそんなに気にしてない様子。見た目はなかなかにブスでしたが、4か月位経ってようやく元通りになってきました。地震を怖がる猫ちゃんは、抱っこして揺らしてあげると「この揺れはこいつの仕業か?」と思って落ち着く子もいるみたいなので、タイミングが合えば試してみようと思います。

引きこもりのプロになりつつあるステイホーム2年目ですが、おうちホラー絶賛継続中です。文庫化するのを待ちきれずに買ってしまっただけの幽霊屋敷シリーズ第3弾「そこに無い家に呼ばれる」本日もドキワクワクする内容になっておりますので、興味のある方はぜひお手にとってご覧下さい!



銀婚式

浅見 安矢子 Ayako Asami

皆さんお元気ですか? コロナ禍の中、いろいろと我慢の生活をお過ごしのことと思います。しかし一筋の光であるワクチン接種が始まり元の生活に戻れる日が近づいていると期待と希望が見えてきましたね。私達スタッフもワクチン接種を終え診察にあたっています。感染対策も引き続きしっかり行っておりますので安心して受診して下さい。私は昨年秋に銀婚式を迎えました。人生の半分を浅見安矢子として過ごし、これからも積み重ねて行きます。25年といえやはり長く色々なことがありました。思い返すとやはり幸せで楽しい結婚生活だと思います。真面目で理解があり、頼れる主

人と4人の子供達に恵まれ幸せだなあと感じます。これから先も家族仲良く、楽しく、たくさん笑って元気で健康に過ごせたら最高です。主人へは照れくさいですが「いつもありがとう!!これからもよろしく」と伝えました。そして家族で食事会をしてお祝いしました。皆さんは結婚記念日にどんなお祝いをしますか?年数によって名称がありますが、それにちなんだ贈り物をするのもいいそうですね!!(銀婚式は銀製品等)参考にしてみてくださいネ!!

結婚記念日の名称 (一例)

1年 紙婚式	20年 磁器婚式
2年 綿婚式	25年 銀婚式
3年 革婚式	30年 真珠婚式
4年 花婚式	35年 珊瑚婚式
5年 木婚式	40年 ルビー婚式
6年 鉄婚式	45年 サファイア婚式
7年 銅婚式	50年 金婚式
8年 青銅婚式	55年 エメラルド婚式
9年 陶器婚式	60年 ダイヤモンド婚式
10年 錫婚式	65年 プルスターサファイア婚式
11年 鋼鉄婚式	70年 プラチナ婚式
12年 絹婚式	
13年 レース婚式	
14年 象牙婚式	
15年 水晶婚式	

ちなみに11月22日は【いい夫婦の日】



家族写真 お祝いの食事会にて

シェアハピ!!

奈良 翔子 Syouko Nara

こんにちは、受付の奈良です。今回は最近の楽しかった事などを写真と一緒にご紹介したいと思います。

まずは鬼滅の刃の大ブームで群馬もまさかのコラボをしていた、碓氷峠鉄道文化むらに行ったときの写真です!クオリティはさておき、鬼滅の刃とコラボとのことで記念に初めて峠の釜飯を食べました。(この機会がなければ釜飯を食べることが無かったかもしれないので、炭治郎ありがとうございます。)



碓氷峠鉄道文化むら

今回ご紹介した場所はどれも私のオススメスポットなので、気になった方がいましたら是非足を運んでいただくと嬉しいです。楽しかった所や美味しいものなどはみんなでどんどんシェアしましょう!



マシロマロパンダ

そして2つ目、動物カフェのマシロマロパンダへ行ってきた時の写真です。爬虫類が実はとても好きなのでボールパイソンを首に巻かせてもらいました!他にも犬、猫、フクロウ、ウサギ、ミーアキャットなどもっと色々な動物が沢山いるのでとても楽しいですよ!

国営ひたさ海浜公園



そして3つ目は、青くてとてもきれいなお花が咲いているネモフィラの丘に行ってきた時の写真です。見頃は過ぎていましたが十分綺麗でした。でも今度は見頃は是非行ってみたいです。笑

ごあいさつ

磯嶋 愛理 Airi Isojima

皆さん初めまして。6月末からパートとして働くことになりました衛生士の磯嶋です。私は去年の4月に、夫の転勤で地元北海道の旭川市から来ました。旭川は梅雨がなく、夏はカラッとした暑さで、冬は毎日、ひざ下位まで雪が積もる程の豪雪地帯です。旭川といえば、日本で有名な旭山動物園があります。冬になると、雪の中で活発に動くホッキョクグマやレッサーパンダを見ることが出来ます。また、ペンギンが散歩している姿を見ることも出来、とても可愛らしいです。これからよろしくお願ひします。



Shiro kuma

Penguin

Kirin