

6月中頃、コロナウイルスワクチンの2回目の接種を受けてきました。自分の年齢からいうと副反応は6割程の人が強く出るとのことで警戒してアセトアミノフェン(カロナール:解熱鎮痛剤)を用意して臨みました。

- ①接種数時間後から腕の痛みが出現してきましたが当日はそれ以外にはほとんど何も無くそのまま就寝しました。接種翌日、午前には37度台の微熱が出ましたがまだ動ける位に元気でした。正午にさしかかる前ぐらいから熱がどんどん上がってきて正午には38度台後半になり、全身の倦怠感が強くなってきました。腕や腰の痛みもありインフルエンザの全身症状に近い状態となりました。カロナールは飲んでいましたがそのまま夜まで39度台の発熱が続きました。
- ②接種翌々日、体や頭の痛みであまり眠れず熱も午前中は38度台が続きましたが、夕方ごろにはやっと熱も37度程に落ち着いてきました。それとともに全身の症状も改善してきました。
- ③接種3日後でほぼ発熱等の症状は無くなり、日常に戻る事が出来ました。

今回のワクチンは副反応が強く出る事があるとの事で、当院でも同じように強く出た人とそこまで強くは出なかった人がおりました(西村吉行先生はほぼ副反応も無く次の日も元気な様子でした)が、今後ワクチン接種を控えておられる方は念の為準備をしておく方が良いかと思います。具体的にはアセトアミノフェンの解熱鎮痛薬、発熱時の脱水症状予防の為の経口補水液等、食欲がわからない事もあります。そんな時でも食べられそうなものなど。

そして仕事をされている方は、強く反応が出た場合は2日~3日は動けないかもしれないと想定しておくことも良いかもしれません。他のワクチンに比べて情報が少ないですが、1人の意見として参考になればと思います。

院長 西村 誠



夜中に耳元でプーンという嫌な音。そんな季節がやってきましたね。いつの間にか血を吸って逃げていくというのは、考えてみればすごい技術です。蚊に刺されても痛みを感じないのには様々な理由があるようです。単純に針が極細であること、先端がギザギザのノコギリ状になっていること、1本に見える針ですが実は6本もの針がひとつの筒の中に収められているという構造であること、蚊の唾液に鎮痛成分がふくまれていることなどが分かっています。実際に蚊の針の仕組みを参考に、痛くない注射針も開発されていますよね。また新たな鎮痛薬開発のために、蚊の唾液に含まれる成分の研究も進められているそうです。

蚊のおかげで痛くない注射針や安全な麻酔薬の恩恵を受けられるのなら、少しくらい血を分けてあげてもいいか!?とも思わなくもないですが、やっぱりあの煩わしさは嫌ですよ(笑)

妹尾 淳子

保健指導に行ってきました。

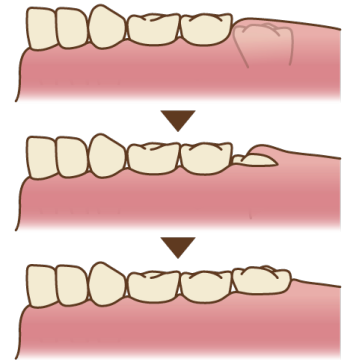
昨年はコロナウィルスの影響で中止になったので2年ぶりの保健指導でした。今年は感染拡大防止のため、大きく内容変更することになりました。従来のように子供たちに実際に歯を磨いてもらうことが出来なくなり、どうやって歯



の大切さを伝えようかととても悩みました。そこで西村歯科オリジナルキャラクター「ニッシーくん」を作り、ニッシーくんと一緒にクイズをしたり、実際の虫歯の写真を見せて『どうして虫歯になるのか?』などのお話をしてきました。気になる子供たちの反応は「うわーっ!」「大きい穴やな」「痛そう...」など、興味津々の様子でした。1年生を対象にした保健指導のため、6歳臼歯についてもお話しました。

6歳臼歯とは?

子供たちが小学校に入る頃、乳歯の後ろに生える永久歯を「6歳臼歯」といいます。永久歯の中で一番大きく、噛む力ももっとも強い歯です。6歳臼歯は「噛み合わせのカギ」と言われているように、歯並び、噛み合わせの基本となります。いわばお口の中の大黒柱です。しかし、非常に虫歯になりやすく、生えてから約50%の子供たちが虫歯になると言われています。



なぜ虫歯になりやすいの?

- ①乳歯の後ろに生えてくるので気づきにくい
- ②奥に生えるので磨きにくい
- ③噛み合わせの溝が複雑で深い
- ④完全に生えるまで約2年かかるので、その間に歯の上に歯ぐきがかぶさり歯垢がたまりやすい
- ⑤生えはじめはとても柔らかく酸に弱い

そんな6歳臼歯を虫歯から守るためには、よく噛んで食べ、歯ブラシがしっかり当たるように歯を磨く工夫が必要です。子供たちが今回の保健指導をきっかけに歯を大切にしてもらえたら嬉しいです。

歯科衛生士 堤 有沙

編集後記

公園でセミの抜け殻を見つけました。
夏の大合唱会はコロナの影響を受けずに今年もまもなく始まりそうです。



「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です!

西村歯科 泉大津

