



「免疫」ってなあに？

免疫には、生まれながらにして持っている「自然免疫（＝自然治癒力）」と、一度「はしか」にかかるとかかりにくくなる、といった「獲得免疫」の2種類があります。

今回の新型コロナワクチン接種は、この「獲得免疫」の働きを利用したものです。免疫の働きは20歳を過ぎると下がり続け、高齢になればさらに低下します。「免疫細胞」の6～7割は腸に集中しているとされており、免疫力を上げるために、ヨーグルトや納豆などを食べる「腸活」が推奨されています。

うけどんの

健康知恵袋



大切な “こころ”を 守ろう

第1回

心の健康の保ち方、身近な人との関わり方などの
ポイントを紹介します。（全3回）

震災による「トラウマ」について

相馬地方基幹相談支援センター 拓

須藤 康宏 さん（臨床心理士・精神保健福祉士）



東日本大震災と福島第一原子力発電所の事故から10年が経過しました。時間は過ぎていきますが、私たちの“こころ”は、必ずしも“時薬”のみで癒やされるものではありません。2月13日の地震で東日本大震災を思い出した人も多かったのではないかと思います。人間は、危険な事態や過度なストレスに対してさまざまな自己防衛を試みます。通常は、個々の対処によって落ち着いていきますが、大きな災害などに遭い、「交感神経」（昼間や活動時に活発になる神経）が緊張した状態が続くと、不眠や頭痛、動悸や発汗などの「ストレス反応」が長引きます。

経験した恐怖や無力感は、強烈なショックとなり、感情とともに記憶に刻まれます。これを「トラウマ記憶」といいます。「トラウマ記憶」は“現在進行形の痛々しい記憶”です。類似した場面や音・光などの刺激によって、“こころ”がまるで「形状記憶」のように呼び覚まされ、「フラッシュバック」（再体験）などが起こります。この「トラウマ記憶」の“暴走”を「トラウマ反応」と呼びます。記憶が活性化されそうな場面を避ける「回避」、刺激で苦痛を呼び覚ますことがないようにする「感情麻痺」などが認められることもあります。また、“どうせやっても無駄、といった思考に陥りやすくなります。このような思考は、自分自身と未来に対する悲観的な思い込みにつながり、何事も早々にあきらめる傾向を身に付けてしまうかもしれません。

震災による「トラウマ」を乗り越えるためには、①“SOS”を発信する「スキル（能力）」を養うこと、②悲しみや怒りの感情を適切に表出すること、③「今」の良いところを大切に、生きる意志を育むことなどが挙げられます。回復の秘訣は、「意志力」と「ほんの少しの勇気」です。時と場所、相手に応じて一歩踏み出し、“こころ”のよりどころや語れる相手を見つけてください。

新型コロナワクチン接種

▶接種方法

●「町内」に居住している人

接種方法・会場

集団接種・浪江町地域スポーツセンター

予約方法

電話（予約専用ダイヤル）、LINE（ライン）

※詳しくは、日程が決まり次第、個別に通知するほか、町ホームページなどでお知らせします。

※接種会場までの移動手段がない人は、デマンドタクシー（要予約・無料）（「広報なみえ11月号」7ページ参照）などをご利用ください。

●「町外」に居住している人

町から「接種券」「住所外接種届出済証」をお送りします。

居住している自治体の医療機関や接種会場で、ワクチン接種を受ける際に持参してください。なお、避難先住所以外の居住地で接種を受ける場合は、別途「住所外接種届」の申請が必要になります。詳しくは、居住している自治体に直接問い合わせてください。

Q 町外に避難していますが、浪江町内で新型コロナワクチン接種を受けられますか。

A 原則として、供給されるワクチンに限りがあるため、現在の居住地でワクチン接種を受けることになります。居住している自治体において、円滑に接種を受けられるよう調整中ですので、ご理解をお願いします。

Q 新型コロナワクチン接種を受ける際に注意が必要な人はいますか。

A 一般的に、下記の人は注意が必要です。
かかりつけ医に相談してください。

- ・ 高血圧治療中の人
- ・ 糖尿病治療中の人
- ・ 心臓、腎臓、肝臓に疾患がある人
- ・ 呼吸器に疾患がある人
- ・ 血液疾患の人
- ・ がん治療中の人
- ・ 過去に予防接種が原因で、アレルギー症状が出た人

保健 だより



☎ 健康保険課健康係 ☎ 0240 (34) 0249

高齢者肺炎球菌 ワクチン接種

肺炎球菌は、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こす場合があります。町では、以下の年齢で一度も同ワクチンを接種したことがない人に限り、接種費用を全額助成します。

▶対象者（浪江町に住民登録がある人）

- 65歳（昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ）
- 70歳（昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ）
- 75歳（昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ）
- 80歳（昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ）
- 85歳（昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ）
- 90歳（昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれ）
- 95歳（大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ）
- 100歳（大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれ）になる人

- 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がい（身体障害者手帳1級に相当する程度の障がい）のある人

▶接種期間

4月1日（木）～令和4年3月31日（木）

▶接種方法

- 県内に居住している人（対象者に4月中に郵送する予診票を使用）
直接医療機関に予約し接種（窓口負担なし）
- 県外に居住している人
居住している市区町村に確認が必要です。無料で接種できない場合、実費支払い後、町で費用を負担します。

広げよう ママ友の輪

かもめっ子クラブ （親子あそび教室）



4月以降は、新型コロナウイルス感染症の動向を踏まえ、開催の可否を決定します。対象者には開催案内を送ります。ご理解をお願いします。