



## 加藤内科 広報新聞



2024年10月1日（火）から

新型コロナウイルス感染症予防接種

インフルエンザ予防接種が始まります！

（2025年1月31日（金）まで）

**対象者：**①接種日において、65歳以上の堺市在住の方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能または  
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者1級程度の  
障害がある方（手帳の提示が必要です）

**自己負担額：** 新型コロナウイルス予防接種 **3200円**

インフルエンザ予防接種 **1500円**

★自己負担免除に関してはお住いの役所へお問い合わせください。

**使用ワクチン（新型コロナワクチン）：** コミナティ（ファイザー社）  
ヌバキソビッド（武田社）  
（使用ワクチンの選択はできません。）

**（インフルエンザワクチン株）：** A型株2種類・B型株2種類

**予約：** 不要

★予約制ではありません。

★ワクチンがなくなり次第終了となります。

随時、ホームページにてお知らせいたします。

**同時接種：** 不可（希望者には自己判断・自己責任の上接種可）

★1週間程度の間隔をあけて接種してください。

## 新型コロナワクチンの効果と副作用について

★有効性について

有効性・安全性が確認された上で薬事承認されており、  
国内外での研究等により、新型コロナウイルス感染症にかかった場合、  
重症化を予防する効果が認められたと報告されています。

★副反応について

体内で免疫ができる過程で、さまざまな症状が現れます。

こうした症状の大部分は、接種の翌日をピークに発現することが多いです  
数日以内に回復していきます。症状が続く場合はご相談ください。





# 気を付けて！秋の体調不良



日も短くなり朝晩も涼しい季節となりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月の下旬頃から体がだるいなど夏バテに似た症状が現れることがあります。これを「秋バテ」といいます。

「秋バテ」とは、身体に溜まった夏の疲れに気候の変化が加わり自律神経が乱れることによる体調不良を指します。症状は夏バテと似ておりだるさや食欲不振、めまいなどが挙げられます。生活習慣を見直し自律神経を整えていきましょう。



## 秋バテの特徴



- ・疲れやすからだがだるい
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・朝すっきり起きれない
- ・風をひきやすい
- ・口や喉が渇く
- ・寝汗をかく



## 予防・改善の5つのポイント

- ①食事・・・冷たいものを避け、葱類、ニラ、生姜、ニンニク等の体を温める食品を摂ると良いでしょう。  
また、疲労回復効果のあるビタミンB1を含む豚肉も摂りましょう
- ②運動による血行促進・・・ラジオ体操・ストレッチ
- ③冷え対策・・・・・・・・・・エアコン調整・上着着用
- ④入浴による血行促進・・・37～39℃ 10分程度つかる
- ⑤質の良い睡眠・・・・・・・・・・就寝1時間前の携帯操作  
テレビ視聴は控える  
早寝・早起きで体内時計を整える



次回発行予定：10月下旬



