

# 県議会活動報告 植村よしふみ



発行所 奈良県議会議員 植村佳史事務所  
 住所 奈良市東九条町106  
 電話 0742-63-8881  
 FAX 0742-63-8882  
 【プロフィール】  
 所属党派 自由民主党  
 所属委員会 経済労働 少子化特別 議会運営

## 新型コロナウイルスに感染して分かった事

昨年の8月に新型コロナウイルスに感染し、中等症と診断され約20日間の入院をしました。退院後には新型コロナウイルス感染症の対策に取組み奈良県の政策に様々な反映をさせて頂きました。その後、約11ヶ月となり様々な事が分かってきましたので、その事について個人的に感染者等との意見交換や勉強会に参加して、分かってきたことをお知らせします。

まずこの病気は、約90%の方が軽症か無症状です。更に中等症や重症化を防ぐ為には、早期対処が必要です。重症化や中等症になる様な方は、基礎疾患の有る方が多いですが、やはり「体調が変だな発熱？」と思つたら、まずは保健所へ連絡してコロナ感染を疑い、急いでPCR検査を申し込むことが重要です。次にこの病気は特効薬が未だにありませんので、基本的に



R2年8月5日に県立総合医療センターに入院

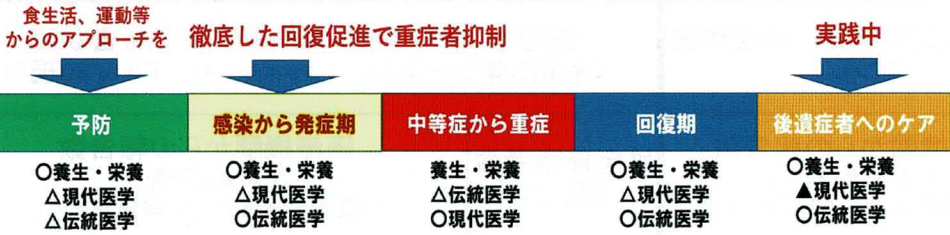
自己免疫で治すしか無いとの認識が必用です。私は発熱して、入院後に解熱剤（カロナール錠）を服用しましたが、数時間しか効き目が無く、熱が3日間ほど上下を繰り返し、特効薬が無い中で、ウイルスの増殖を防ぐ為には「発熱と発汗」しか無いと判断をし、解熱剤を止めました。その後は、熱が39.2度まで上がりましたが、水分をしつかり取り

り奮闘しました。今から考えると昔ながらの方法しか無い事がわかりました。その事からも、新型コロナウイルスには免疫力を高める事が重要で、その為には、腸内環境を整える必用があります。体力を付けようと唐揚げやハンバーグ弁当等は腸に負担がかかります。腸には全身の免疫細胞の約70%が集まっており「腸管免疫」と呼ばれていますので、消化の良いもの、例えばお粥と梅干等の「粗食」を取ることが免疫力向上に良いと聞きました。それから、感染初期段階では、中医学（漢方薬）も効果があるようで、新型コロナウイルス対策で漢方プロジェクトを北里大学東洋医学総合研究所が立ち上げられたとありました。感染予防の漢方薬として「補中益気湯」等や、発熱後1〜2日の場合は「葛根湯」等が有効との事です。（実際に知人61才男性は葛根湯で快復）いずれにせよ新型コロナウイルス感染を治すには、日頃から自己免疫を高めておく事が重要だとわかりました。

## COVID-19 ステージに応じた統合的アプローチ

新型コロナはライフスタイルを変えなさいというメッセージ

重症化しやすい人に多い特徴は不養生、腸内環境が悪い＝免疫細胞の7割は腸内ステージに応じた対処法や啓発が、人々の不安を和らげ、大難を小難にする要諦



### 予防

日常生活の見直しと自己管理が根本



泉大津市HP

### 感染しても発症させない、重症化させない身体づくりと、免疫サポート

- 食生活 : 養生で腸内環境を良好に。和食を基本に発酵、緑茶、よく噛んで腹八分
- 運動 : 適度な日光浴と運動習慣。特に下半身の筋力維持向上で代謝アップ
- 栄養 : ビタミンC、D、亜鉛は必須。マグネシウム、セレン、ケルセチン等も意識を
- 漢方等 : 免疫サポートに有効活用を。漢方類、5-ALA等
- ワクチン : 摂取効果だけでなく一定のリスク、ウイルスは変異し続けることに留意
- ※副反応公表は厚労省発表をしっかりと確認を。中長期のリスクは一切わかっていない。
- 要注意 : 加工食品、甘いもの、油物を控える。冷たいものとり過ぎて腸を冷やさない。

【企画：重症者抑制対策と後遺症者への回復サポート 泉大津市長 南出賢一】

## コロナ重症者抑制対策と後遺症者等への回復サポート

私は、中等症で肺炎に成りました事から、急な運動をすると若干の息切れが後遺症として残っていました。そこで、コロナ対

に参加をしたところ、肺の息苦しさは、かなり改善され驚きました。養生の重要性が良く分かりました。（詳細はQRコード）

策と後遺症改善に取組まれてる泉大津市南出市長のコロナ養生プログラム（5月22日）

# ワクチンについて県民の皆様を知って欲しい事!

新型コロナウイルス感染症の発症予防の為にワクチン接種が推奨されていますが、あくまでも「**選択制**」ですので、感染予防のリスクとベネフィットをご検討頂き、ご本人の意思に基づいて接種の判断をして下さい。

## ワクチンの有効性について

### 感染予防

摂取した人が感染しない



発症しない感染者が多数存在する新型コロナウイルスでは実証が難しい

### 発症予防

発症者が減少する  
「ファイザーワクチンでは有効性は 95%」

### 重症化予防

重症者が減少する

新型コロナウイルスワクチンで有効とされている効果  
(効果の持続時間については調査中)

※2021年(令和3年 2月15日「第19回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会 資料1より抜粋

### ●【有効性・ベネフィットについて】 【出典:厚生労働省ホームページ】

ファイザー社の新型コロナウイルスワクチンを接種した人が、していない人よりも、新型コロナウイルスに感染しても、発症する人が少ないということが分かっています。(発症予防効果は約 95%と報告されています。)

なお、本ワクチンの接種で十分な免疫ができるのは、2回目の接種を受けてから7日程度経って以降とされています。但し、現時点では感染予防効果は明らかになっていません。ワクチン接種にかかわらず、適切な感染防止策を行う必要があります。

### ●【副反応・リスクについて】 【出典:厚生労働省ホームページ】

厚生省が6月9日に発表の「第61回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会」によると、医療機関などから報告されたファイザー社製の新型コロナワクチン接種に関する2月17日～6月4日までの死亡事例は、計196人とこの事です。このうち、139事例の評価を実施し6月9日に公表された。死亡者の多くは70～90代の高齢者ですが、中には若者も少なくありません。いずれも「情報不足等によりワクチンと症状名との因果関係が評価できないもの」とされています。以下の表もご参考にご判断をお願い申し上げます。(第61回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会 6/9より)

## ワクチン接種後の副反応疑い報告数及び推定接種者数 厚生省HP (インフルエンザ/新型コロナウイルス) 厚生省資料HPより R3.6/9HP



インフルエンザワクチンの副反応疑い報告状況 (令和元年シーズン)			新型コロナワクチンの副反応疑い報告状況 (令和3年シーズン)「ファイザー社」 R3.5/30現在			
推定接種者数 (回分)	医療機関からの報告数 (重篤報告) 製造販売業者からの報告含まず。		推定接種者数 (回分)	医療機関からの報告数 (重篤報告) 製造販売業者からの報告含まず。		
	うち死亡数			うち死亡数	追加死亡数	
56,496,152人	93人	5人	13,059,159人	1,260人	122人	57人
(R1.10/1～R2.4/30)	0.00016%	0.000009%	(R3.2/17～5/30)	0.00965%	0.000934%	(R3.5/31～6/4)
割合(約)	1/60万人	1/1,130万人		1/1万人	1/10万人	