



## 健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
三浦 元彦

コロナ禍で鬱陶しい日々が続いていますが、皆さまはいかがお過ごしですか。そんなコロナ禍で脱出のカギを握るのは、今話題のワクチン接種かもしれません。

ワクチンには免疫と呼ばれる人体の防御システムが深くかかわっています。われわれの体にウイルスが侵入すると、体は最前線に位置する防衛組織を使って攻撃します。これが「自然免疫」です。次に、このウイルスの特徴を記憶し、同じウイルスが入ってきたときに攻撃する仕組みを準備します。これが「獲得免疫」です。ワクチンとは、この獲得免疫を人為的に誘導する物質のことを言います。

弱毒化したウイルスを用いた「生ワクチン」や、ウイルスが増殖するために必要な部分のみを取り出した「不活化ワクチン」が使われてきましたが、今回日本で認可された新型コロナウイルスに対するワクチンは「mRNAワクチン」です。mRNAワクチンを脂肪の膜に包んで筋肉へ注射すると、防衛最前線にいる免疫細胞がこれを取り込んで、ウイルス増殖

## コロナ禍でこそ体を動かしましょう



散歩を  
しましょう

2021年3月2日 寄稿

〔東北労災病院／青葉区台原〕

のカギとなるタンパク質を細胞内で合成し、防衛組織の細胞にこの情報を伝え、攻撃準備を整えます。効率よく攻撃準備ができるため、大変有望なワクチンと考えられており、実際に感染予防効果があることも示されました。ただし、これまで人類はmRNAワクチンの使用経験がないため、今後どのような問題が出るか、長期的なフォローが必要ですが、mRNAはとても壊れやすいという難点もあります。課題はありますが、何とかこのコロナ禍が収束に向かう起爆剤になってほしいものです。

とはいえ、コロナ禍で最も気をつけるべきことは、しっかりと体を動かすことです。諸外国では、じっとしていると死亡リスクが高くなるのが多数報告されています。コロナ禍だからと言って自宅にこもっていると、持病の悪化や、思わぬ病気の出現につながります。ぜひ自宅にこもることなく、毎日の散歩を心がけてください。

# 機械・器具・設備・車輛の総合リース

## 機械・器具・設備のリース

事務用機器                      情報関連機器  
産業・工作機械                土木建設機械  
輸送用機器                      医療機器  
商業・サービス業用機械設備

## 自動車（業務用）リース

# 七十七リース株式会社

本社 仙台市青葉区本町二丁目15番1号 ☎(022)262-4341(代) 石巻営業所 石巻市立町一丁目4番15号 ☎(0225)94-0810  
古川営業所 大崎市古川駅前大通二丁目4番26号 ☎(0229)23-0037 ホームページアドレス <http://www.77lease.co.jp>