

## ワクチン3種最新データ



新型コロナウイルスのパンデミックを克服する「切り札」と期待されたワクチンの国内での接種が始まったのは今年2月。内閣府によると、8月24日時点の累積接種回数は**延べ1億2222万3024回**だそうです。国内で使われている**3種類のワクチン**のうち、最初に接種が始まった米ファイザー社・独ビオンテック社製と、次に始まった米モデルナ社製は、**m(メッセンジャー)RNAワクチン**です。新型コロナウイルスの表面にある突起状のたんぱく質(Sたんぱく質)の「設計図」になるmRNAが脂質の膜に包まれた状態で入っています。一方、アストラゼネカのワクチンは、増殖しないよう無毒化したサルのアデノウイルスの殻に、Sたんぱく質のDNAを入れたものを打っています。

アデノウイルスがDNAを体内の細胞に運ぶ役を担うので「運び屋」という意味の「ベクター」から「**ウイルスベクターワクチン**」と呼ばれています。

WHOも欧米各国も日本政府も「ワクチン接種によって重症化を防ぐといったメリットの方がはるかに大きい」と**接種を推奨**しています。

週刊誌AERA2021年9月6日号は、厚労省、WHO、各社(6か月後の効果)発表のデータをもとに編集部が作成した新型コロナウイルスワクチン3種類の主な特徴を載せていました。

### 新型コロナ ウイルス ワクチン 3種類の 主な特徴

厚労省、WHO、各社(6か月後の効果)発表のデータから編集部が作成

|                                 | ファイザー・<br>ビオンテック社製  | モデルナ社製      | アストラゼネカ社製                    |
|---------------------------------|---------------------|-------------|------------------------------|
| タイプ                             | m(メッセンジャー)RNA       | mRNA        | ウイルスベクター                     |
| 接種対象                            | 12歳以上               | 12歳以上       | 40歳以上                        |
| 接種回数                            | 2回                  | 2回          | 2回                           |
| 接種間隔                            | 3週間                 | 4週間         | 4~12週間<br>(8週間以上あけた方が効果が高まる) |
| 接種量 [1回]                        | 0.3ml               | 0.5ml       | 0.5ml                        |
| 有効率 [発症予防効果]<br>[海外の臨床試験、従来株対象] | 約95%                | 約94%        | 約70%                         |
| 発症予防効果<br>[6か月後]                | 約84%                | 約93%        | —<br>(公表なし)                  |
| 重症化予防効果<br>[6か月後]               | 約91%                | 約98%        | —<br>(公表なし)                  |
| デルタ株への効果                        | 重症化予防効果<br>10%未満の減少 | —<br>(研究なし) | 10%未満の減少                     |
| 発症予防効果                          | 0~20%未満の減少          | —<br>(研究なし) | 20~30%未満の減少                  |
| 感染予防効果                          | 10~20%未満の減少         | —<br>(研究なし) | 10~20%未満の減少                  |
| 中和抗体                            | 10~20%未満の減少         | 10~20%未満の減少 | 10~30%未満の減少                  |

## ワクチン接種証明スマホ表示



デジタル庁は2021年9月17日、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種証明書(以下、証明書)の電子申請・電子交付に向けた仕様案を公開し、意見募集を始めました。現状は海外渡航者向けに紙の証明書を発行していますが、2021年中にもスマートフォン上で2次元コード付き証明書を表示できるようになる見込みです。国内での証明書を様々なシーンで活用できるようになりそうです。

デジタル庁が公開したのは、2次元コード付き証明書の仕様案と、接種情報取得APIの仕様案です。2次元コード付き証明書は、スマホアプリから申請・取得します。具体的には、スマホで接種証明書アプリをダウンロードし、スマホにマイナンバーカードをかざしたうえで4桁の暗証番号を入力して申請します。2次元コードに含まれる情報は「漢字氏名」「生年月日」「ワクチン名・メーカー名」「ロット番号」「接種日」「証明書ID」「発行日」です。ワクチン証明書を表示したスマホ画面を提示することで、相手に目視で確認してもらったり2次元コードを読み取ったりしてもらえるようになります。政府は現在、飲食店やイベントなどで証明書を活用することを検討しているそうです。

### 2次元コード付き証明書の取得

以下の手順で取得することができます。

- (1) スマホで接種証明書アプリをダウンロード
- (2) マイナンバーカード + 4桁の暗証番号で申請
- (3) 接種情報を2次元コード付き証明書の形で交付

※渡航向けで使用するには、パスポートのMachine Readable ZoneのOCR読取が必要となります。

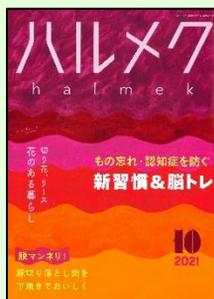


### 2次元コードに含まれる項目(案)

- ・漢字氏名
- ・ローマ字氏名★
- ・国籍・地域★
- ・旅券番号★
- ・生年月日
- ・ワクチン名・メーカー名
- ・ロット番号
- ・接種日
- ・証明書ID
- ・発行日

★: パスポートから読み取る情報

## 脳にゴミをためない食べ方



アルツハイマー病は、**アミロイドβ**と呼ばれるたんぱく質の塊(=ゴミ)が脳にたまって起きる病です。では、なぜ脳に**アミロイドβ**がたまるのか。元・順天堂大学大学院の白澤教授は「その原因の一つは、日々の食事にあります。食事から取り込んだ**有害物質**が脳に侵入すると、脳を守ると**アミロイドβ**が集結します。しかし、アミロイドβは増え過ぎると一転して脳神経を破壊する働きを始めてしまうのです」と話しています。

食材に含まれる**有害物質**とは、一番に加工食品の**添加物**。そして農産物や肉・魚に使われている**殺虫剤**や**防カビ剤**、**化学肥料**などです。

日本の食料事情では、有害物質のない食材だけを食べ続けるのは難しい現状ですが、ため込んでしまった**有害物質**は、食べ物で排出することができますと白澤教授は述べています。そのためには、右記の“**有害物質を解毒し、排出する効果がある食材**”を何かしら毎日食べ続けるだけでよいそうです。

女性誌売上げNo.1の生活実用情報誌**ハルメク**2021年10月号は、効果の高い3強食材を組み合わせた「**脳のデトックスおかず**」と、脳にゴミをため込まない食べ方のルールを紹介しています。

組み合わせて毎日食べたい

### 脳にゴミをためない3大食材

無毒化&排出促進に最強

**解毒作用のあるメイン食材**

アブラナ科の野菜は、体内や脳にたまった有害物質を解毒し、細胞から引きはがして排出する作用があります。

キャベツ      ブロッコリー      大根

**体内から有害物質を出す 整腸作用のある食材**

あわせてとりたいたいの、食物繊維が豊富な食材。腸内環境を整えて便通をよくし、有害物質を体外にスムーズに排出する働きがあります。

ゴボウ      キノコ      キウイ      ゴマ

**細胞に有害物質を吸着させない 解毒作用のある食材**

抗酸化作用が高く、過剰に発生した活性酸素を無毒化します。ネギ類やニンニクは、細胞に毒素を吸着させない作用もあります。

アボカド      ショウガ      ワカメ      パプリカ      長ネギ

エキストラバージンオリーブ油      タマネギ

## 冷え解消のカギは「おしり筋」



コロナ禍による活動量の低下、運動不足などで、今年の冬は、これまで以上に「冷え」が深刻になる可能性があります。なぜなら、「冷え」の原因には、全身の筋肉量が大きく関係しているからです。なかでも重要なのが、上半身と下半身をつなぐ骨盤まわりの筋肉「おしり筋」です。今年は、寒さが本格化する前のいまから、「おしり筋」にアプローチして、冷え対策を講じましょうと婦人画報2021年10月号が伝えています。「おしり筋」とは、骨盤を中心としたおしりまわりの筋肉を指しています。おしりは大きささまざまな筋肉の集合体です。おしり筋をしっかり使うことで、冷え解消だけでなく、自然と腹筋も使えるようになるそうです。

冷えにはいくつかタイプがあり、若い女性に多い“四肢末端型”、手足は温かいがおなかや冷える“内臓型”、低体温傾向の“全身型”などがありますが、更年期世代以降の多くを占めるのが、腰から下が冷える“下半身型”です。運動量の低下により筋肉が萎縮し、持続的な緊張や疲労の蓄積で筋肉が硬化することがおもな原因にある、老化と生活習慣に伴う冷えともいえます。

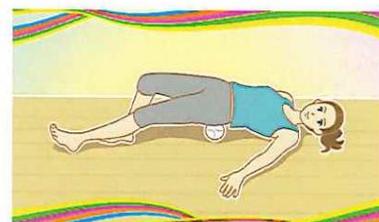
加齢により全身の筋肉が硬く、しなやかさを失っていきませんが、おしりの筋肉も例外ではなく、下半身型の冷えの主な原因となっています。

「梨状筋や内閉鎖筋といった筋肉がそうですが、硬くなる原因は長年の姿勢の悪さや運動不足。中腰の作業や長時間の運動など、梨状筋に負担をかける作業で凝りを生じることもあります。いわゆる老化現象ですね」と北里大学東洋医学総合研究所の伊藤剛先生は述べています。自宅で簡単に行えるセルフケアとして伊藤先生が提案するのが、ソフトボールで行うおしりのツボ押しです。



### 下半身型

お尻の筋肉のツボ「臀中（でんちゅう）」のツボ押しで血行の改善と冷えの改善を狙います。ソフトボールを使い、ベッドとお尻の間にボールを入れて、体を斜め45度に傾けて押します。



ツボの位置：お尻の真ん中あたり

押し方：体を傾けて体重を使って押す。1回30秒ほどに留める。

※回数は、1日1～2回ほど。決して押しすぎないでください。

## 見えてきた**老化**の正体



抗老化研究が急速に進み、ある程度健康を維持しながら100歳を超えることや「若返り」が現実味を帯びてきました。最新のサイエンスで分かってきた老化の正体と制御法を日経ヘルス2021年秋号が取りあげていました。

老化研究の最前線で活躍する慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室の早野元詞先生は、「誰でも毎年1歳ずつ年をとり、加齢は避けられませんが、老化が進むスピードには個人差があります。最新の老化研究により、その進行スピードを緩やかにして老化現象を抑えつつ年をとることが、近い将来、可能になるかもしれません」と述べています。海外では、老化が進むスピードには個人差があることを示す興味深い研究が行われているそうです。



そのうちの一つの研究では、ニュージーランドの約950人を26歳から12年間追跡調査し、38歳時点の生物学的年齢を比較しています。

生物学的年齢の判定材料としたのは、体の代謝能力を表す血糖値に関わる指標の**HbA1C**、**心肺持久力**、**腎機能を示す数値**など18の指標です。すると、実年齢が同じ38歳でも、生物学的年齢は実際より若い28歳から老化が進んだ61歳まで33年もの差があったそうです。

老化の進むスピードの違いはどこから来るのか。生まれる前から遺伝によって決められているのか。デンマークの一卵性双生児を対象にした研究などから、老化に対する**遺伝の影響は15~25%**で、残りの**75~85%は生活習慣や環境**によって変わることがわかっています。

「つまり、遺伝より、食事や運動などの**生活習慣**や、光への当たり方などの**環境**のほうが老化への影響は大きく、自分の努力次第で老化の進行のスピードを緩やかにし、実年齢より生物学的年齢を若く保つことは可能ということです」と早野先生は指摘しています。

これらの研究の結果から、老化のスピードは、遺伝よりも**生活習慣や環境の影響が大きい**ことが分かります。祖先が長寿家系でなくても、自分の努力次第で、元気に長生きできる可能性があるとのこと。

