

Dr.わーだーの養生記

vol.31 「コロナのワクチン対策」

こちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



コロナのワクチンは筋肉に感染し、免疫細胞が寄ってたかって食べることで免疫が付き、筋肉痛と腫れと熱感が生じます。注射部位の三角筋は腕を横や上に挙げると使われる筋肉で、ラジオ体操第1ではすべての運動で使われます。しかし現代生活では三角筋を使わなくても暮らせてしまい、使わない筋肉は萎縮しますので、注射されたワクチンが三角筋内に留まらず周辺に漏れ出てしまうかも。周辺が赤くなるだけなら良いのですが、ワクチンがリンパ管から循環系に入ると、全身の臓器で免疫反応が起こり、脱力、発熱をきたすかも。普段から日に何度もバンザイをして三角筋を使いましょう。予防接種当日はワクチンが散らないように動かさないこと。触らないこと。免疫細胞に食われた組織を修復するには蛋白質と亜鉛が必要です。亜鉛サプリメントを飲んでいない人は、接種した日は牛肩肉のような亜鉛の含有量の多いお肉がお勧めです。食物繊維は亜鉛の吸収を悪くしますからお肉だけガッツリと。

■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00、〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祝・盆・年末年始