

# 保健センター カウンセラーだよ!

## ワクチンの心構え

R3-Vol.3

夏休みも終盤の今ですが、ようやく埼玉大学でもコロナワクチンの接種が13日から始まりました。

学生さんの親御さんや年長のご兄弟など周囲の方もすでに受けた方も多いかもしれませんが、やはり副反応が心配なところかもしれません。

ご家族が同居の方は具合が悪くなくても手当てをしてもらえるかもしれませんが、一人暮らしの学生さんにとっては、不安もあることとでしょう。

そこで、今回はコロナワクチンの副反応への備え、についておはなしします。

まず、副反応は個人差が大きい。ほとんど起きない人もいます。一方で、なかなかの辛さを味わう人もいます。

ですから大切なのは、「念のため準備すること」 一方で「不安になりすぎないこと」

実際、不安感が強いと接種直後の迷走神経反射など生理的なストレス反応が増幅して、ふらふらしてしまうこともあります。これは、副反応ではなく、不安からくる反応です。受けるなら、腹をくくりましょう。

そのうえで、念のため準備しておけば、不安の解消にもつながります。

## そなえあれぼうれいなし

保健センターの常勤看護師さんからアドバイスいただきました。参考にしてみてくださいね!

★翌日の活動は休みにしておきましょう。バイトなどはお休みをもらっておきましょう。

★痛み、発熱、頭痛、吐き気、だるさ、腹痛など副反応は様々です。食事をとることができなくなる人もいます。飲まず食わずだと脱水症状を起こすので、OS1<sup>®</sup>などの経口補水液やスポーツ飲料、パウチのゼリーなどを用意しておきましょう。食欲がなかった時アイスクリームがよかったという話も聞きました。

ワクチンを打つ前、あるいは帰りに生協やコンビニで、上記を買って帰りましょう。

★高熱が出た時のために、保冷剤やアイスノン<sup>®</sup>、あるいは冷えピタ<sup>®</sup>などを。パウチのゼリーを凍らせればアイスノンの代わりになります。

★熱が出て辛かったら、保健センターで配布してもらったカロナール<sup>®</sup>を、指示通りに飲みましょう。

