

広報ただみ診療所

朝日診療所 所長 わかやま 若山 たかし 隆



新年あけましておめでとうございます！昨年は全国的に新型コロナウイルスが大流行した際も只見町では大きな流行が見られずに済みました。町民のみなさまの感染対策（マスク着用、3密回避）やコロナワクチン接種率が高かったことが大きかったと思います。ありがとうございます。

今回のお話は前回に引き続いて、3回目の新型コロナワクチン接種についてです。これまでに分かっている3回目コロナワクチンのまとめです。

対象者：新型コロナウイルスワクチン2回目接種後8か月経過している18歳以上の方

有効性：2回だけ接種した人とくらべ、3回目接種すると、発症予防効果が95.6%、重症化予防効果が92%、死亡抑制効果が81%認められる。話題の変異株オミクロンに対する予防効果もありそう。

副反応：2回目接種時の副反応と同程度（接種部位の痛み80%程度、倦怠感60%程度、頭痛・筋肉痛40-50%程度、その他発熱など）10-20代の男性は、心筋炎という副反応が見られることがまれにあるが、軽症例が多い。

費用：無料

接種方法：町からの広報をご確認ください。

なお、只見町では、新型コロナワクチン1回目、2回目ともファイザーのワクチンを接種していましたが、3回目接種は国からの配送により武田・モデルナのワクチンになるかもしれません。3回目にファイザーか武田・モデルナのワクチン接種することの比較では、有効性はほとんど同等（ほんのわずかに武田・モデルナが良好かもしれない）とされ、副反応も、発熱・だるさ・痛みなどの頻度もよく似ています。若年者の心筋炎の副反応は武田・モデルナ製でわずかに多いとされます。只見町での3回目コロナワクチン接種の際は、有効期限内に破棄することなくワクチンを使い切るため、投与間違いを避けるために、どちらのワクチンを接種するかは基本的には選ぶことができませんので、どうかご了承ください。

地域おこし協力隊として Vol.85

会津の食とSDGs

只見町教育振興協力隊 すすき 鈴木 ゆうじ 裕司



新年あけましておめでとうございます。今年の干支は「干寅（みずのえとら）」。厳しい冬を越え、芽吹き始め、成長する年と言われます。感染症が落ち着き、新たな生活様式に期待ができる1年であることを願うばかりです。

さて、今回は町内小中学校を中心に取り組んでいるSDGsについて難しく考えずに、食との関連に着目してみました。

昨年11月、「食育」の一環で、町の方が山村留学生の住む寮で“ただみのざく煮”を振舞いました。具材の中に鰯(にしん)が入っていることに多くの寮生が驚いていました。冬は雪深く、海も遠い会津では、新鮮な海産物の入手が難しく、乾物など長く保存が効く食材が使われたこと、鰯や鯉は貴重なたんぱく源だった等々。「食育」はSDGsの取り組みの一つでもあり、こうした機会が、会津の食文化も知るきっかけになれば、と思います。

17の大きな目標と169のターゲット（指標）を実現するために資源や環境を壊さずに今の生活をもっと良くするための目標がSDGs。

あまり深く考えなくても 実は普段の生活で実践できていることが多かったり、先人に学ぶべきこともまだまだ沢山あるかもしれません。例えば、冬が旬の大根の調理法。大根そのものはいろんな料理に使い、皮はきんぴらなどに、大根の葉は漬けたりすることで余すことなく使いきれます。ちなみに漬けた大根の葉「(通称)漬け菜」。蒲生に住んでいた伯母が毎年漬けた菜は納豆に混ぜ「漬け菜納豆」として炊き立てのご飯と共に頂く我が家の冬の“ごつつお”でした。

大根という一つの食材の調理法を見てもSDGs.12「つくる責任、つかう責任」食品ロス「減らすこと、なくすこと」「地産地消（土産土法）」の実践例として当てはまります。

只見町の小中学校はユネスコスクールとして認定され、山に囲まれた豪雪地帯でありながら海洋教育など様々な取り組みを行っています。只見高校でも小中学校と連携してグローバルリーダー（地域のことを考え実践できる人材）の育成に取り組んでいます。我々大人も今出来ることを少しずつ実践していきたいものです。