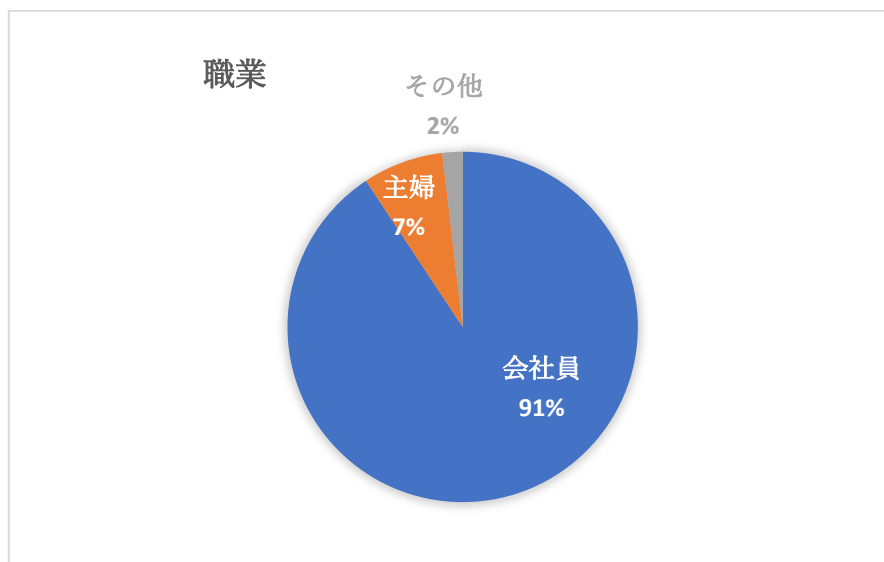
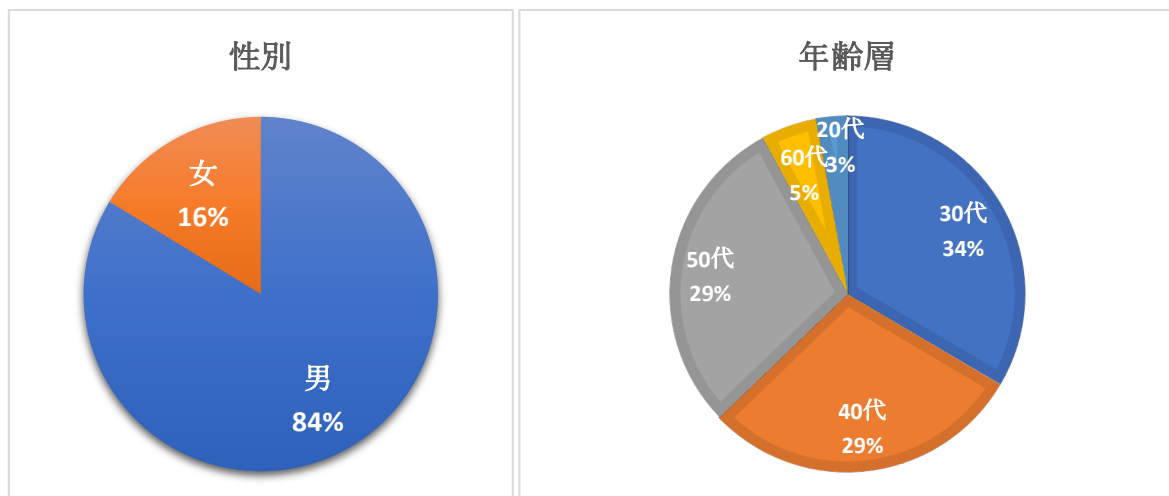


2021年5月新型コロナウイルスワクチン接種アンケート結果 <HP Full Version>

テキサス州では、5月12日から新型コロナウイルスワクチンの接種対象が州内の12歳以上に拡大され、身近かですでに接種を終えた方々も徐々に増えてまいりました。事務局では、今後の商工会活動再開の参考にもさせていただきたく、全会員ならびに関係者を対象に5月5日~18日にアンケートを実施しました。5月号のワクチン接種体験記に引き続き、今回は5月18日時点でのワクチン接種状況について、アンケートの結果をご報告いたします。本アンケートにご回答くださいました皆様には、改めてご協力に深く感謝申し上げます。（編集部）

アンケート回答者情報（計215名）

- ・性別：男性180名、女性35名
- ・年齢層：20代6名、30代72名、40代63名、50代63名、60代11名
- ・職業：会社員195名、主婦16名、その他4名
- ・滞在年数幅：1ヶ月~15年5ヶ月；米国市民・永住者 4名

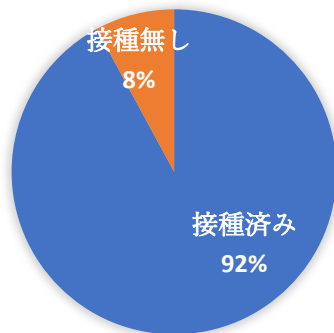


接種状況

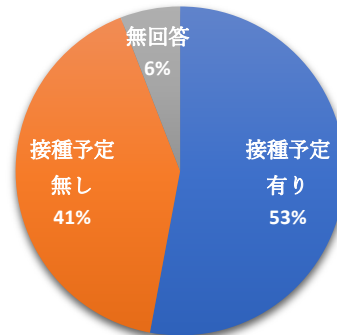
回答者の92%が少なくとも1回はワクチンを接種済みで、接種したワクチンのタイプは、Pfizer 51%、Moderna 36%、Johnson & Johnson 5%であった。

また、「接種無し」と回答した方(8%)のうち53%は近日中に接種予定であった。「接種予定無し」の理由として、長期的な副作用の検証が行われていないため様子見、日本に滞在中などが挙げられた。

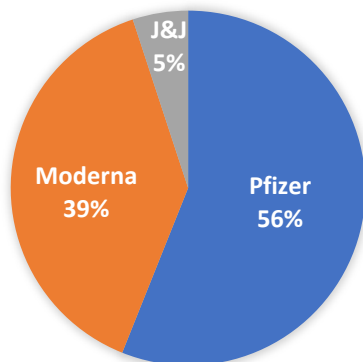
接種の有無



接種無しの場合、近日中の接種予定の有無



接種したワクチン名

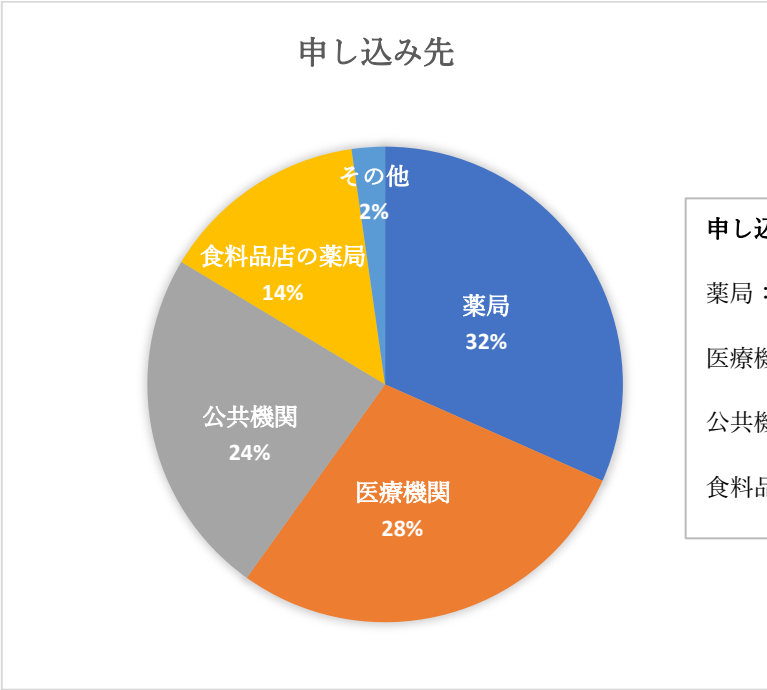


接種予定の無い場合、その理由は？

- ・十分な期間の治験がされてないワクチンなので、もう少し様子を見る
- ・日本に滞在中
- ・日本に一時退避帰国をしているため
- ・方針
- ・長期の副作用検証が行われていないため

ワクチンの接種時期

早い人は1/14/21、大半は3~4月にかけて少なくとも一回目を接種。



申し込み先の例

薬局：Walgreens, CVS

医療機関：Memorial Hermann, Methodist, UT Physicians

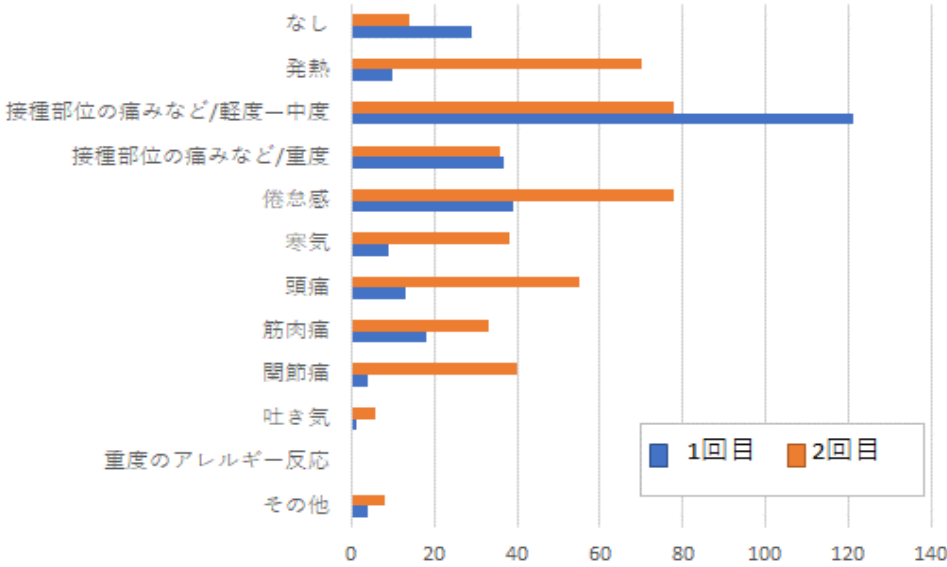
公共機関：Harris County, Waller County, Fort Bend County

食料品店の薬局：Kroger, HEB, Walmart

副反応と仕事や日常生活への影響（要約）

2回接種された方々の場合、大半の方は2回目接種後に出る副反応が一番重かったと回答。発熱等の症状に対し、各自解熱剤で事後対応したケースが多いものの、医療機関に受診するほどの症状が出た人はいなかった。また、最後のワクチン接種翌日に、大半の人は仕事や日常に復帰可能であったことが見て取れる。

ワクチン接種後の副反応（198人中）



一回目「その他」の副反応の詳細

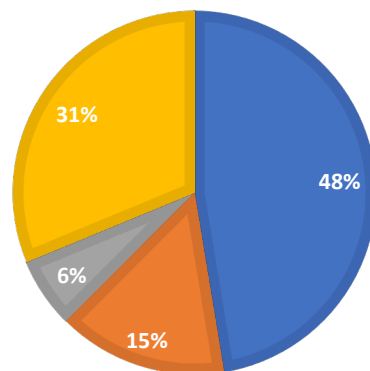
- 脳の回転が鈍い
- 関節の感覚がない 多分打った次の日にウイルス性胃腸炎にかかった(多分、娘から)
- 顔が少しだけ火照った感じ(6時間程度)

二回目「その他」の副反応の詳細

- 接種を受けた方の腕の付け根のリンパが腫れた
- 下痢
- 体がだるい
- 目まい
- 平熱より1度5分ほど体温上昇(接種後28時間後)。その後、薬の効果もあり低下
- 耳、頭部、胸、背中の痒み
- 腰痛

最後のワクチン接種後の翌日、 仕事をしたり日常生活を送ることが可能でしたか

■ はい ■ リモートワークで可能 ■ 解熱鎮痛剤を使用して可能 ■ いいえ、休みをとった。



これからワクチンを受ける人へのメッセージ (要約)

- 子供のいる家庭では、夫婦の接種日を別の日程にする。
- 2回目のワクチン接種の翌日は休暇を入れるか、休日前に接種する。
- 発熱対策の一つとして、解熱剤と飲料水の事前準備・2回目接種の際には、1回目に受け取った vaccine record card を忘れずに持参。
- “接種後は心の余裕、安心感がかなり高まります。自分の為だけでなく、周りの人達への配慮として、一日でも早いワクチンの接種をお勧めします。”
- “ぜひ接種をお勧めします。人によって副反応の強さに差はありますが、普通の日常を取り戻すために必要ですし、アメリカにいるからこそ早期に接種できます。これは大きなメリットだと思います。”

新型コロナウイルスとワクチンに関する情報ソース

商工会では、新型コロナウイルスによるパンデミックに関し、会員の皆様に役立つ情報をご提供できるよう、ガルフストリームやホームページを通して記事や体験記、アンケート結果等を掲載しておりますので、ぜひご活用ください。

- [COVID-19 オンライン勉強会](#) (当地の日本人医療専門家からのアドバイス) の録画動画や資料
- [新型コロナウイルス関連情報](#) (検査機関情報など)
- [お助けマップ](#) (体験レポートなど)

一番大きかった副反応 (全回答)

- 軽度の頭痛と軽い倦怠感はありませんでしたが、気にならない程度だったため薬も飲まずに過ごしました。
- 2回目の接種から2、3日目はだるさが続いたが、4日目には普通に戻った。特に薬は飲まず、ひたすらゆっくりし、体を休めた。
- 次の日から接種部がすごく痛み、上げにくかった。
- 2回目は2日目に38.8°C近くの発熱があったが一日で引いた。
- 2回目の接種後4時間ほど経った頃から頭痛が出始めたため、Tylenolを服用し2時間ほど眠ったところ、少し回復。翌日は終日微熱(平熱36.5→37.2まで上昇)、接種部位と接種側のわきの下(リンパ?)の痛みあり。翌々日にはすべて症状はなくなりました。
- 2回目は接種後すぐにイブプロフェンを飲むと発熱しないという噂を信じて飲みました。発熱もなく腕の痛みも一度目より軽かったです。
- 2回目接種後、翌日に39°Cの発熱。Tylenolを服用し解熱。
- 接種後40時間程は接種部位に触れたり重いものを持ったりした際に痛みがあったが、それ以外は特に問題無し。
- ネットで調べると、水を飲むと副反応がひどくなりにくいと書いてあった。元からよく飲むので、特に量を増やすことはしなかったが、少し意識して飲むようにした。
- 2回目の接種後、首回りに痛みあり。その日の午後から腕の痛み、節々の痛み、頭痛、倦怠感。夜は何度も目が覚め、腕が痛くて寝返りできず。翌朝の2日目も引き続き同じ症状あり。リモートワークはしながらも時々寝込んでいた。夕方になり、急に吐き気を感じ、起きていられず寝込み(1時間弱)、吐き気に我慢できず嘔吐。その後、気持ち悪いながらも夕飯を食べていたら次第に調子がよくなっていった。夜はいつも通り寝ることができ、3日目の朝は何事もなかったように元気になった。
- 1回目はかなり軽度の倦怠感で数時間休んだら回復しました。
- 2回目の方が倦怠感が強めに出了のと頭痛の症状もあったので、Tylenolを服用して半日ぐらい仮眠したら回復しました。
- 接種部位の痛みが2日ほど続いたが(2回目の方が痛みの程度が大きかった)、それ以外は大きな問題はなかった。
- 2回目の接種後12時間後から体調に異変を感じ、その後38.5°Cの発熱と悪寒が丸一日続きました。Tylenolで緩和されましたが、接種翌日は休日をもらいました。

・2回目摂取の翌朝は背中や腰の筋肉が痛く、前夜も腕の痛みからよく眠れていなかったこともあり頭が重かった。朝食後に睡眠をとることで回復した。

・37.5Cの発熱が一日半続き、安静にして過ごしました。

・2回目の接種後一日ですが、接種部の痛みは1回目よりやや強い程度。今のところそれ以外の副反応は出ていません。

・1回目の接種24時間後あたりが接種部位の痛みが酷く、接種部位に少し触れただけで強い痛みがありました。痛みは少しずつ和らぎましたが、5日間ほど続きました。腕の痛みは、冷やすことが良いようです。また、接種後に、副反応が出る前に市販薬の Tylenol や Motrin など (Acetaminophen, Ibuprofen 等) を服用されると副反応があった場合でも症状が軽減されるようです(服用が問題ないこと、病院側にも確認済み)。

・2回目の翌日は、発熱と関節痛がそれなりにあり、鎮痛剤を飲みつつ、1日安静にしていた。

・1回目は問題なかったのですが、2回目の翌日は発熱と頭痛で一日中安静にしていました。

・二回目接種後、6時間後くらいから、関節痛、悪寒。その後徐々にひどくなる。さらに、6時間後、耐えられなくなりタイレノールを服用。

・2回目接種の翌日は、食欲がなく、上記選択した項目すべての症状があり、一日中ベッドで過ごす。

・2回目接種の翌々日、前日より大分よくなったものの、倦怠感、関節痛、、筋肉痛、頭痛が続く。

・2回目接種後3日目、仕事ができる状態まで回復したものの、倦怠感が続く。

・接種後20時間—28時間酷い倦怠感により起き上がることが困難

・1回目の接種後腕が上がらず、痛みが退くまで4日くらいかかった。2回目接種後は腕の痛みは勿論のこと、約11時間後から悪寒・関節痛。その後発熱・頭痛で一晩中眠れず。(インフルエンザに罹った時のような症状に感じた)翌日も症状は続き、副反応発症後約24時間後辺りから改善に向かった。

・接種箇所の筋肉痛のような痛みは継続したものの、その他は一過性かつ軽いもので問題なし。

・接種した腕の筋肉痛、翌日ぐらいいまで続いた1回目の接種後は、全く体調の変化もなく、普通に過ごせた。

・2回目の接種後、12時間くらい経った頃から38度の熱が出始め、頭痛や関節痛もあった。

・2回目の翌日もすっかりせず、熱が上がったり下がったりしていたので、横になっている事が多かった。解熱剤は服用せず、子供の学校の送り迎え程度の運転なら問題なくできたが、気分はすぐれなかった。

・1回目の接種後、翌日まで接種部位(肩付近)の痛みが継続。日常生活に支障なし。その後は回復。

・特段の副反応はありませんでした。朝8時台に受けましたが、当日の夜から翌日中くらいに、接種部位近辺の痛みがあったのみです。ほどなく痛みは消えました。

・2回目接種後の倦怠感は午前10時に接種し、午後7時ごろからひどくなりました。

・1回目は発熱がなかったのですが、2回目では夕方遅くから自分の身体が熱っぽいと感じるようになり、熱を測ると37°Cを超えていました。その日の夜は一晩中発熱と寒気が交互にやってきて、眠りが浅かったです。タイレノールを飲むと楽になりますが、その効き目が切れる時間になるとインフルエンザの時のような関節痛や全身の倦怠感、脱力感が出てきて、2日間はあるさがありました。ただ、時間の経過とともにその程度は軽くなっていきました。

・1回目のほうが筋肉痛の痛みが大きかったのですが3日目にはなくなっていました。2回目の筋肉痛は痛みはそれほどではありませんでしたが、1回目よりは2日ほど長く筋肉痛が残っていました。

・微熱と倦怠感が約 12 時間。アセトアミノフェンを服用し発熱は緩和 2 回目接種後、40 分ほどで少しの倦怠感と接種部の痛みが発生したが仕事には問題無いレベルであり、日本との会議もあったので夜中まで業務を実施。

・2 日目朝 6:30 ごろ起きると頭痛とかなりの倦怠感があり、熱を測ると 37.6 度、風邪の症状のような体全体に痛み(関節痛に似ているが筋肉通だと感じた)があり、午前中は出社せず自宅で休み、午後から外せない会議があったのでかなりしんどかったが出社した。17 時頃はかなり回復してきて、19 時頃に帰宅し体温を計ったら 36 度代の平熱に下がっていた。後で解熱剤や鎮痛剤を服用して良いことを知った。知っていたら飲んでいたと思います。

・接種当日よりも翌日のほうが副反応が出やすいと思われます。また 2 回目のほうが明らかにキツイと思います。できる限り翌日の仕事や予定はセーブしておいたほうが無難だと思います。

・接種日は注射した部位がやや痛い程度。接種翌日から 37.5°C 程度の発熱が一日中継続。次の日には快方。2 回目の接種後 15 時間後～48 時間後くらいまで、発熱と吐き気に見舞われたのがきっかけ。

・発熱と悪寒。

・2 回目のワクチン接種の 20 時間後から 40 時間後にかけて。タイレノールとロキソニンの服用。

2 回目の接種の翌日に強い倦怠感があり、食欲もなくなり、横になり休みました。その翌日も倦怠感がありましたが、日常生活には支障ありませんでした。

・幹部の痛みが強く翌日は肩を上げられませんでした、次の日は少し良くなりました。

・二本目を来週末に受ける予定なので、一番強かった副反応について、回答できません。

・一本目を接種後 24 時間過ぎたころから、軽い頭痛があり、それから一日頭痛が続きました。勧められた Advil は全く効かず、いつも自分が飲んでる頭痛薬に変えたら頭痛がおさまったので、ワクチン接種による頭痛かどうかよくわかりませんでした。その後は何事もなかったように元気です。

・2 回目の接種時に頭が若干くらくなる感じが一日中続きました。ただ、そこまでひどいものではなく運転も仕事も問題なくできました。その他は通常の筋肉痛程度です。

・1 回目:接種部の軽い痛み(筋肉痛のような痛み)以外は問題なし。2 回目:接種日の夜から吐き気と目まい、軽い発熱。タイレノールを服用するも効果はなし。

・2 日目の午後からひどい倦怠感、その夜に 39 度台の発熱。全身の筋肉痛と関節痛もあり、インフルエンザの症状と酷似。タイレノールの効果なし。3 日目の午前中も発熱、倦怠感、全身の痛み継続。その午後から回復に向かい、4 日目の朝は何事もなかったように快調。

・1 回目の接種後、就寝時に摂氏 38 度の熱が続き、翌朝は熱が下がったが終日倦怠感が残った。

・2 回目接種後 12 時間後から熱と寒気と頭痛がひどく、解熱剤飲んでひたすら寝ました。その翌日には解消していました。

・2 回目翌日の関節痛 半日の発熱、倦怠感、寒気 2 回目の接種の翌日 6 時間ほど、最高 38.1 度の発熱。安静にしていた

・1 回目は、接種 2 日後～4 日後、午後～夜のみ頭痛が出た。2 回目は朝に接種、その日の夜遅くから明朝まで 38 度の熱が出た為、午前は仕事を休んだ。

・1 回目の接種の際は、接種した方に鈍い痛みがある程度でした。2 回目の接種後、8 時間経過した時点から発熱(最大摂氏 38.5 度くらい)、関節痛、倦怠感、頭痛、寒気が始まりました。また、2-3 時間間隔で寝ては起きてを繰り返し、まとまった睡眠はとれませんでした。この状態は、接種から約 48 時間後の時点まで継続しました。その後、少しずつ回復に向かい、接種から丸 3 日後に復帰しました。しかし、集中力を要する仕事は難しかったです。

・2回目の接種後、12時間後に、体温が平熱から5分上昇(6度8分)、24時間後に7度1分、28時間後に7度7分となりましたが、36時間後には6度6分になりました。薬は、Advil (ibuprofen 成分)を18時間後、24時間後と最初に2回飲んで、それでも上がって7度7分になったので Tylenol (acetaminophen 成分)を、28時間後と34時間後と2回飲んでいました。

・1回目・2回目ともに、頭痛と倦怠感が2-3日程度続いた。仕事や私生活に支障をきたす程度ではなかったが、念のため、休憩をこまめに取りながら生活していた。大きな副反応はなく、辛いことは特にありませんでした

・2回目の接種から約半日後から最高 38.8°Cの発熱が24時間ほど続きました。接種が金曜日だったので週末は寝て過ごしました。特に解熱剤等は服用しませんでした。

・2回目のワクチン・接種後、耳、頭部、胸、背中のかゆみが9日弱続いた。Antihistamine→特に効果無し。Ibuprofen 2錠→かゆみが和らぐ。

・寒気、関節痛 一回目は副作用ほぼなし。

・二回目は摂取後約6時間後に発熱し始めタイレノールを飲みましたがあまり効果はなく、それから36時間ひたすら寝込んでいました。

・注射を打った腕にのみ筋肉痛が2~3日続いた程度で、これといった副反応はありませんでした。

・2回目接種翌日明け方4時ごろ急に悪寒。その後すぐ37.7度まで熱がでました。パファリンを2錠服用し寝たら37.3度まで下がりました。しかし割れるような頭痛、節々の痛み、寝てるだけでも辛く水を取りに行くのも困難なほどでした。数時間あけ、クッキーを一口食べまたパファリンを2錠服用。翌々日の午前中まで36.8度くらい微熱が続きました。

・2日目、倦怠・があったので休養していたのみ。

・できるだけ、ベッドで休むようにしていた。接種部位の痛みは、接種の翌日くらいまででした。

・1回目は腕の痛み以外は特に問題ありませんでしたが、2回目の翌日は腕や肩の痛みと倦怠感に加え、少し熱っぽく感じました。リモートワークで家で安静にしていたので、2日後にはほぼ通常の状態に戻りました。

・2回目接種翌日の晩に急に寒気と共に発熱した。
約1日の上記症状。接種前にタイレノールを服用。症状が出た後も服用。2回目の接種後、2-3時間くらい摂氏38.3度の熱が続いたので、ロキソニンを服用したら解熱しました。翌日も身体のだるさが残ったので一日中安静にしていました。

・大きな倦怠感で動く元気が出なくてほとんどベッドで寝ていた。

・接種後2時間位から始まり、その後24時間同じ状況。服薬はせず。

・24時間経過後は全く問題無くなった。

・2回目のワクチンを接種した日の夜から24時間、倦怠感の症状がありました。特に薬の服用等の対処はせずに、自宅で安静にしていました。

・接種部位に痛みがあったのみで、一回目は数日、二回目は一日で痛みも消えた。

・接種してから数時間後に腕の痛み(腕を上げると痛む)があり、その後2日間ほど痛みが続きました。腕をなるべく上げないよう気を付ければ日常生活は問題ありませんでした。

・1回目は腕が上に上がらない程度でした。2回目は朝の8時接種して、17時から怠さが出てきて、18時から寒気と発熱38.0°C。タイレノール飲みましたが、熱が上がり続けて夜中には39.0°Cまで上がりました。翌朝もまだ熱が38.0°Cありました。

・一日中熱が上がったり下がったりして、頭痛、筋肉痛、関節痛、怠さがあり、動けない状態でした。翌々日朝やつと平熱に戻りましたが、怠さは残っていました。

・1回目、2回目とも、接種の半日後から腕の痛み、悪寒、発熱(38°C)があり、1日半ほど安静にしていた。薬は飲まなかった。接種はAM11:00頃で、副反応が出始めたのは約12時間後でした。とても寝苦しかったですが、朝には回復していました。インフルエンザで熱が出た時の症状。発熱はなし。

・2回目の接種を受けた翌日、丸一日倦怠感があり(微熱も有)、リモートワークで仕事をしました。その翌日にはすっかりよくなりました。なお、1回目は問題ありませんでした。

・38度の熱が、約1.5日続きましたが、日常生活に支障ありませんでした。

・1回目の接種後は腕に少し鈍痛がある程度でした。2回目接種の翌日は全身筋肉痛と関節痛がありました。Tylenolを服用したところ日常生活を普通に送る程度には回復したのですが、倦怠感が残りました。2回目接種の翌々日には前日の症状が嘘のようになくなりました。

・一回目の接種の後は、2-3時間後から打たれた腕が痛くなりました。次第に腕を上げるのもとても重く感じるほどで、それが次の日まで続きました。二回目の接種の後は、軽度の接種部の腫れのみで、次の日疲れはありましたが、発熱はなく、眠くなったくらいでした。

・1回目は、腕に軽い筋肉痛のような痛みはあったが特に何もせず。2回目は、午前11時に接種。翌日明け方4時頃より発熱(38.3°C)関節痛がありカロナールを服用。熱、関節痛が続くため、その後6時間おきにカロナールを服用。3回飲んで次の朝には熱、関節痛が無くなる。

・接種後、3日目～4日目にかけて腕の痛みが続く。5日目は腕の痛みもなくなり痒みのみとなる。

・悪寒と頭痛があり、Advilを服用した。腕の痛み。接種日の次の日に重い倦怠感があった。継続時間は約18時間。ベッドで終日横になっていた。

・1回目は接種部の腫れだけでしたが、2回目は午後1時過ぎに接種してその夜の就寝中に発熱。寒気と節々の痛みでありよく寝られず、朝に体温を測ると38.1°Cありました。タイレノルを飲み安静にしていると午後にはほぼ平熱に戻りました。その後も一日中頭痛と倦怠感が続きましたが、翌朝にはすっかり回復していました。

・1回目、2回目ともにワクチンを接種して12時間経過した後くらいに倦怠感、頭痛の副反応が出ました。

・特に2回目の方が頭痛がひどかったです。アセトアミノフェンを数回服用し、安静にしていたら12時間程度で緩和しました。

・2回目摂取の翌日午後から約1日、倦怠感が強く、仕事(リモートワーク)を休み、ベッド・ソファで安静にしていた。

・接種したあたりの筋肉が痛みました。腕が痛く、あげることが出来ないくらいだったが、1日で治った。

・2回目接種翌日未明就寝中から、発熱感あり。日中は38度台(最高38.2度)の発熱と倦怠感が継続。解熱剤服用(Acetaminophen 約750mg)するも、いわゆる風邪で発熱した場合と同じだるさがほぼ1日続き、なるべく安静にしながら業務を行いました。

・摂取後翌々日の早朝は微熱がありましたが、数時間後には解熱。

・特に目立った副反応は感じなかったが、ワクチン接種後から2～3日はAdvilを服用していた。

・1回目はそれほど辛くありませんでしたが、2回目は接種当日の夜と翌朝に頭痛と倦怠感が強く、Tylenolを服用しました。夫(30代)も当日夜から倦怠感・頭痛があり、就寝中に発熱、悪寒がし、トレーナーや冬用の靴下を着用するほどでした。38度まで発熱。

- ・接種後 24 時間後から発症、24 時間ほど継続 接種後 2 日間。幸い週末であったため、ひたすら安静にした。頭痛薬も服用。
- ・1, 2 回目共通ですが、肩に軽い筋肉痛がありましたが、一晩でおさまりました。
- ・2 回目のあとに、Tylenol を用心で使いました。その後特に異常なく、以降 Tylenol は使いませんでした。
- ・筋肉痛のような痛み。2 日後には解消しました。
- ・接種後 1 日ほど経過して、38 度ぐらいの発熱。約半日後には回復。薬などは特に服用せず。
- ・1 回目は接種した部分が筋肉痛のように 2 日ほど痛かったです。2 回目は接種してから 13 時間後に 38 度の発熱、翌日は 37 台まで下がりましたが、関節痛や寒気、頭痛がしました。また、2 回目は腕が異様に腫れました。発熱 37.7°C で 1 日解熱剤を服用した。
- ・1 回目の接種後、3 時間後ぐらいから倦怠感のみあり、2 日間ぐらい体を動かすのが億劫になった。
- ・二回目の接種から 12 時間後ぐらいに発熱、最高で華氏 100 度まで上がり、発熱開始から 12 時間程度で下がった。
- ・だるさと眠気が 2-3 日続いたぐらいですが、日常生活には支障をきたしませんでした。
- ・1 回目の接種の翌日に、打撲の様な痛みを感じたが、その翌日には特に何もなかった。
- ・1 回目は腕がちょっと痛いぐらいでしたが、2 回目の接種 8 時間後頃から腕が上がらなくなり(肘から手先は動くが肩があがらない)、丸 2 日程度腕を上げる動作(髪を結う、洗う、ものを持ち上げる、寝返りをうつ)等の制限がありました。また、体の体温調節がうまくいかず、日射病のような感じで顔が火照る、微熱(37 度前後)と平熱が交互に来る(暑くなったり寒くなったり)などありましたので、水を良く飲んで安静にしていました。
- ・一回目の接種部位の腫れは接種から 1 週間後に発症したのですが、2 回目は接種部位が数時間後ぐらいから痛くなり、生活に支障はないものの、1-2 日ほど気になるほど痛かったです。
- ・先陣の方の情報を聞いていたので、2 回目接種の翌日は倦怠感がで始め、微熱程度の時に Extra Strength (Gel)タイプの Tylenol を Full dose で服用したところ、買い物にいけるくらいまで回復し、その後も薬の効用が切れるタイミングで倦怠感が増したので再度同じように Tylenol を服用し就寝したところその後副作用は完全になくなりました。
- ・翌日と翌々日(接種後 48 時間が経過する頃まで)、38 度近い発熱、接種した肩の強い痛み、全身の倦怠感が続いた。解熱鎮痛剤(ボルタレン)を服用し、ずっと寝ていた。
- ・2 回目接種翌日は一日中怠くて眠かった。多分微熱があったと思う。早めに就寝して睡眠をたっぷりとして回復した。
- ・1 回目に接種部位が丸一日ほどダルくなっただけで、他の症状はありませんでした。
- ・1 度目は手足の感覚がなくなったのと、頭の回転が鈍く、いつも仕事で行う作業ができなくなってしまった。子供を 40 時間の陣痛の後に産んだ後と同等なぐらい、頭の回転が鈍くなってしまった。翌日には直った。2 度目は、インフルエンザと似たひどい悪寒と関節痛が 1 日半続いた。熱はなかった。
- ・1 回目は接種した腕がだるい程度でした。
- ・最も大きかった副反応は、2 回目の接種での発熱です。
- ・接種当日の夕方から 38.5C 程度の発熱が始まり、24 時間ほど発熱が継続しました。Tylenol を飲みながら、ひたすら休みました。

- ・接種したところが筋肉痛みたい、一回目、二回目とも特に問題なかったです。
- ・1回目は問題なかったのですが、2回目の接種後、12時間後くらいから寒気、発熱が始まり、38.7°Cまで熱がでたので、Advilを服用した。翌朝には熱は37°Cまで下がったが倦怠感があり、仕事は休んだ。
- ・接種部位の痛みで当日と翌日の夜は寝返りが打てず寝不足気味でした。
- ・接種部の痛み、2日2回目接種翌日より発熱・頭痛。一日中安静にしていました。Advilで解熱しました。接種翌日の朝より発熱し、1日続いた。2回目の接種翌日から、肩が上がらなくなった(四十肩のような痛み)。2-3日で回復。
- ・2回目の接種後、4日間ほど倦怠感と低意欲になった。
- ・2回目接種の翌朝から37.8度まで発熱。タイレノールを服用したが終日頭痛、倦怠感あり。翌々日には全快。
- ・1回目の後にWendy'sでハンバーガーセットを食べて帰ったらぼんやりしていた気分が午後からよくなったので、縁起を担いで2回目の後にもSonic Drive-inでハンバーガーセットを買って昼に家で食べましたら翌日も副反応はなくとても元気でした。(参考にならないと思いますが本当の話です。)
- ・翌日多少頭痛がありましたが、半日で解消されました。
- ・2回目接種後の体の痛みと頭痛がひどくタイレノールを3回服用し、安静に過ごした。(TVを観ているか、昼寝)36時間後にはほぼ解消。
- ・2回目接種後、12時間経過後に38度の発熱。また腕にも・い痛みあり。熱については半日ほどで引いた。
- ・ラッキーなことに、副作用は一切ありませんでした。
- ・頭痛がひどく、水分と時折の休憩をはさみながら対応2回めの接種(朝8時)、12時間後から摂氏39度の熱が丸1日続いた。
- ・接種した腕の肩を中心に、背中や首筋が半分痛かったため、冷やしたアイスパックで冷やしながらか仕事をし寝た。
- ・特に大きな副反応なし。
- ・発熱。一日程度。解熱剤を服用し解熱。
- ・1回目の接種後、ずっと倦怠感が続いていましたが、花粉の時期と重なっていたので、ワクチンのせいかどうかは不明。2回目の接種は朝8時ごろで、家に帰ってから少し寝ました。午後、起きましたが、寒気がして厚着をしてしのいでいるうちに、熱が出てきたのもう一度寝ました。夜8時ごろに起きて、軽い夕食をとった後、入浴し、仕事をしてから就寝。朝5時ごろ、頭痛で目が覚め、熱を測ると摂氏38度あって、トイレに行った後、8時半まで寝ていました。就業時間になったので、午前中はぐったりしつつリモートで仕事。朝は食欲がなく水分とバナナのみで夜まで過ごしました。時間が経つにつれて熱も下がり、夜8時ごろようやく体が動くようになったので夕食をとりました。翌日は、熱もなく元気になりました。

これからワクチンを受ける人へのメッセージ (全回答)

- ・Memorial HermannはPassportのみで対応してくれます。ネットで基本情報入力した後に、アポイントのメールが届くので、予約も簡易的でとても助かりました。入館する際にはQR codeを読みとってその日の健康状態を確認しなければなりませんが、質問内容は難しくないで問題ないです。
- ・まだ何がどうなるかは誰も分かりませんが、受けておくに越したことは無いと思います。

- Walgreens では、ホームページで事前に Form を入手して記載後行ったほうが楽です。
- 免許書・保険証 CVS であれば自分の都合の良い場所を選択でき、また土日もやっているところありますので便利です。WEB で保険情報等必要な情報を入力して、予約します。当日は免許証またはパスポート等の ID 情報でチェックイン可能です。
- 私の場合は接種後、少し倦怠感があり金曜日で助かりました。
- 仕事のこと考えると金曜日の接種が良さそうです。
- CVS で接種する場合、前日に体調確認のリンクがテキストで来ますが、これを済ませておかないと、当日のチェックイン(これもリンクがテキストで来ます)ができない仕組みになっています。私の場合は受付で交渉して接種できましたが、忘れずに済ませておく方がもちろんスムーズに受けられ、良いと思います。 当日受付可になっていたのに、労することなく接種できると思います。
- 2 回目接種後に Office depot へ行けば、無料でワクチンカードをラミネートしてくれます。
https://media.officedepot.com/image/upload/v1616624545/content/od/tiles/2021/week_14/free_covid-19_lamination.pdf
- 2 回目の接種後翌日のスケジュールは念のために空けておくこと。
- 病院で接種したのは万が一何かあった時に適切に対処いただけるだろうと期待したため。接種当日は予約書と身分証明書のみのみ。2 回目の予約は、1 回目を接種後に自動予約。3 週間後の同時刻
- 接種すると COVID-19 Vaccination Record Card (CDC) がもらえる。コロナに万が一掛かった際に重症化、及び死亡率を下げる事が出来る事を考慮すれば、ワクチン接種による影響は全然大した事無いに等しいです。
- 接種後は心の余裕、安心感がかかなり高まります。自分の為だけでなく、周りの人達への配慮として、自分が感染源になる可能性も低く？無くなる？ので一日でも早いワクチンの接種をお勧めします。Web での申し込みも簡単明確で、SNS でのアポ取得の連絡も迅速でした。
- 接種はドライブスルーで、事前に送られてきた QR コードのチェックと健康状態の簡単な問診のみで非常に効率的で、接種後 15 分の休憩時間を入れても到着後 30 分で終了しました。
- 仕事されている人は 2 回目の翌日は休んだ方が無難です。
- 2 回目摂取の翌日は予定を入れないようにすることをおすすめします。
- 副反応があるため、休み前の接種を予定されて方が良いと思います。
- Walmart は場所によってはほとんど待ち時間なく接種できます。当日必要な書類は ID (パスポート)、保険カード。既往症など予め Web で回答しておけばスムーズです。
- 2 回目は、1 回目接種すると貰える CDC の接種カードをお忘れなく。 当日必要な書類は、Photo ID(Driver's license をお持ちでない方は Passport) と Insurance Card。Methodist の場合は、問診票もありました(事前がお勧めですが、現場でも用紙もらえ、記入可能)。
- 副反応が重い方もいるので、接種前は不安と心配がありますが、ぜひ接種されることをお勧めします。特に 2 回目の翌日は副反応が大きいと思うので、重要な予定は入れない方が良いと思います。なお、2 回目は朝一番で接種したが、副反応が出てきたのは当日の夜であり、接種後しばらくは特に問題なく動けてました。
- 日頃から、花粉症などのアレルギーがひどい人は、副反応が出やすいと病院の医師から聞いた。事前にアレルギーの薬を服用すると症状が抑えられるとのこと。
- ビタミン C、水分を事前に十分とっておいた方が良いとのアドバイスももらった。

- ・CVS の予約は比較的簡単でしたのでお勧めです
- ・特に2回目接種後に発熱等の副反応が出る人が回りにも多いため、お子さんが居る家庭などはご夫婦で同じ日の接種は避けた方がいいと思います。
- ・こだわりのワクチンがなければ、早く接種できる場所で、早くワクチンを受けるのが良いと思います。
- ・最近はどこでも簡単に予約もとれますので、仕事等の制約から時間帯を定めたい時は予約するもよし(ただし、向こう5日程度しか選べない?)、そのニーズがなければ NRG に直行というのが良いと思いました。
- ・今は Harris County Public Health で申し込んでもワクチンの種類が選べます。私の時は選択の余地なしでしたのでご参考まで。
- ・1回目当日に必要な書類は、身分証明書と保険証のみ。2回目接種の際には、1回目に受け取った vaccine record card を持参。
- ・ワクチンの情報を得るのにとでもよかったのは「[こびナビ](#)」でした。正確で最新の情報を得ることができたので、副反応についてもあらかじめ起こりうる副反応を予習できたので、不安を感じませんでした。
- ・ドライブスルー接種だったので、車内で書類を書くのに、ボールペンとクリップボードを持参していったのが良かったです。身分証の提出は求められなかったように記憶しています。念のためにパスポートなどは持参しました。
- ・英語も、名前や生年月日、年齢の確認といった基本事項や、接種後の待機についての簡単な会話だけだったので、そんなに大変ではないと思います。
- ・筋肉注射は痛いというイメージがありましたが、痛くなかったのでびっくりしました。
- ・自分はワクチンの副反応やデメリットよりも、メリットのほうが大きいと思って接種しました。そして接種してよかったと思っています。1回目の接種が終わったときの、しみじみと感じた嬉しい気持ちと、1年間大なり小なり張りつめていた糸が緩んだようなホッとした気持ちが混じったなんとも言えない感情は今思い出しても不思議な感じです。
- ・副作用がひどい人もいるので、接種翌日は予定を入れない方がよい。
- ・2日目のワクチン接種の翌日は休暇を入れるか、休日前に接種することをお勧めします。
- ・思った以上にしんどかったので、親近者がワクチン接種する場合も配慮してあげることをお勧めします。
- ・ドライブスルーは人との接触も最低限で済むのでお勧めです。
- ・予約をするときに、健康状態や渡航に関して質問がありそれに回答して、ワクチン接種の予約が完了しました。当日は健康保険 Card と身分証明書が必要でした。当日も予約の時に受けた質問をうけました。ワクチン接種は個人負担はなしでした。
- ・接種会場はかなり込みますので予約時間より1時間~2時間程度早めに会場に行くことをお勧めします。自分の場合は当日必要なものはパスポートまたは運転免許証などの身分証明だけでした。名前が分かれば会場の係の人が確認してくれました。念のため、予約情報が分かるものを持参された方が良いかと思います。
- ・自分の身の回りでは、ワクチンの副作用は筋肉痛や頭のくらくら感以外は出ていません。また、医学的にもワクチンの副作用はコロナ感染後の後遺症と比べてかなり確率も低く、症状も軽いと言われています。自己責任になりますが、ワクチン接種をお勧めします。
- ・ワクチンに対してネガティブな情報もありますが、ワクチンで得られるメリットとリスクのそれぞれをよく考えて、ご判断されるのがいいと思います。

・副反応については、人それぞれの方です、もし都合がつかないのであれば念のために、翌日にお休みがとれるような接種のスケジュールリングができればいいかと思えます。

・2回目はかなり副作用出る可能性大です。翌日の予定いれないほうがいいです。

・接種翌日(特に2回目)は可能であればお休みを取得されることをお勧めします。

・接種翌日は余裕のあるスケジュールにしておく事をお勧めします とにかく接種をすすめます。

・ワクチンを受けることによって制限付きでもコロナ以前の生活の戻ることができた。

・是非受けることをお勧めしたい。

・ぜひ接種をお勧めします。人によって副反応の強さに差はありますが、普通の日常を取り戻すために必要ですし、アメリカにいるからこそ早期に接種できます。これは大きなメリットだと思います。

・接種2回目の次の日は仕事を休めるようにしておいた方がよい。

・私の場合は City of Houston の会場を予約してドライブスルー形式でワクチンを接種しましたが、よく組織運営されており、ほぼ待ち時間なく効率よく接種することが出来ました。

・1) イブプロフェンを主成分とする鎮痛解熱剤の服用をお勧めします。CDC の web サイトにイブプロフェン系の OTC 薬を服用してもよい旨の記述がありました。私は日本から持参していたバファリン(イブプロフェンが主な有効成分)を服用したのですが、実際、倦怠感、関節痛、頭痛などが軽減されて、楽になりました。

2) 常温の水をこまめに摂取することもお勧めします。このワクチンの副作用対策に限定した話ではありませんが、発熱している間は汗をかきますので脱水症状を防ぐために必要なことだと思い接種していました。CDC の web サイトでも水分の接種は副作用または発熱時の対策の一つとして推奨されていました。接種後、やはり安心感が出ます。副反応は、接種が原因の発熱だとはっきり思えますし、時間の経過とともに軽くなると思えることも安心感につながりました。

・Walgreen の特設サイトでは、予約が取りにくかった3月末-4月頭の期間でも、都合の良い日時で容易にスケジュールリングすることができた。

・副反応の出方や程度が周囲の方々に聞く限り様々であるため、数日間寝込む可能性も考慮し、接種日のスケジュールリングをするといいかと思えます。

・当日必要なものとしては、身分証明書(自動車免許など)およびプリントアウトしたワクチン接種同意書。同意書を忘れた場合でも、受付にて記載し提出可能。

・ワクチンを摂取した次の日は休みにすることが良いと思う

・妻と同時に接種して同時に寝込んでしまったので(妻は最高 39.8°C)、子供の相手が大変でした。小さいお子様のいらっしゃる方はご夫婦で別の日に接種されることをお勧めします。

・当日の身分証明は不要でした。名前と生年月日を口頭で伝えるだけで OK でした。

・オンライン登録は数分で済み、当日は待ち時間ゼロでドライブスルーであつという間でした。

・お子様がいらっしゃる方はご夫婦別の日に接種することをおすすめします。

・CVS での接種は時間が指定されますが、1時間ほど早く行っても待たされることなく、直ぐに対応して頂きました。

・UT は問診もしっかりしていてとても安心できました。ボランティアのお声掛けも嬉しかったです。

・接種後は枕元に水、薬など予め必要最低限のものは用意して副反応に備えた方がいいかと思えました。

- ・接種後すぐにアドビルやタイノールを飲んだので熱が出なかったと言う話も聞きましたが、飲まずに自然な副反応を体験したのが良かったのかは、わかりません。
- ・ワクチンお勉強会がとても参考になりました。
- ・会話が通じにくいと分かり、翻訳機を使って対話してくれたので助かりました。
- ・非常に簡単に接種が出来ましたので、ぜひ接種して下さい。
- ・1919 W Gray の Walgreens はワクチンに限らずいつも丁寧に対応してくれると感じています。
- ・翌日は大事な予定を入れない方が無難です。
- ・2回目のワクチン接種後、副反応を発症する可能性が高いため、接種日とその次の日は対処できるようにスケジュール調整しておくことをお勧めします。
- ・上司や会社の同僚にも事前に連絡しておくとういことと思います。
- ・2回目の接種後は大半の日本人の方が副反応で動けなくなっていますので、翌日に予定がない日を選んで接種される事をおすすめします。
- ・Methodist のワクチンセンターは非常に systematic で待つこともなく、便利。
- ・接種当日、翌日は、会社を休むか、リモートワークにした方が良いと思います。
- ・接種後から次の日一日は休暇を取るか重要な仕事を予定しないようにすることをお勧めします。
- ・接種後は体調が悪くなることを想定して、仕事や休日の予定を立てられることをおすすめします。
- ・体調が悪いとき、過労のときは避けたほうがよいかもかもしれません。会社の従業員で発熱のため休んだ人もおりました。(J&J ワクチンでした。)
- ・接種日の前日にナースから電話があり、予約のコンファメーションがありました。その際、当日は保険のカードと運転免許所を忘れないように持参することと、接種後の副反応にはアセトアミノフェンを服用するようと言われていたので、事前に購入しておきました。
- ・接種時には名前と誕生日と何回目の接種かを確認されました。
- ・腕の痛みは、Ibuprofen を飲むとかなり痛みが和らげられるので、おすすめです。
- ・2回目の接種後は風邪に似た症状があると思いますので、軽食などの準備をしたり仕事を休むことを考慮しておいた方が良いでしょう。
- ・副反応は人それぞれで、寝込む人もいれば、全く平気な人もいるので、こればかりは打ってみないと分かりません。
- ・2回目接種後の副反応に気を付けてください。
- ・CVS は予約時間に行けば待つこともなくスムーズに摂取出来ましたので、おすすめです。
- ・摂取の翌日及び翌々日は、安静にしていた方が良い。特に、比較的長距離の車の運転は控えた方が良い。
- ・種類を選んで接種すると良いのではと考えます。(回数も副作用も違うようですので)
- ・念のため、翌日はあまり予定を入れない方がよいと思います。
- ・副反応の程度を知りたく、最初から解熱剤を服用せず発熱してから飲みましたが、早めに飲んだ方が楽にはなると思います。

・Tylenol 系は Extra Strength が一錠 500mg なので、Regular Strength 375g を探しましたが、売り切れでした。結局タブレットを半分に分けて、1 個半服用で 750mg 量で服用する等、体重に応じて調整するといいかもかもしれません。(日本では、1 回あたり 1,000mg まで、1 日総量 4,000mg まで OK)

・副反応は人によるとはいますが、やはり接種当日や翌日は大事な予定は入れない方が安心です。

・Walgreens では身分証の提示を求められました。

・口頭での説明ややり取りはほとんどないので、気軽に予約して、当日も接種できると思います。

・接種すると、CDC のワクチン接種記録のカード(紙)がもらえます。また、Walgreens のアプリでも記録が残ります。

・2 回目の翌日はできれば休暇に。接種後に解熱鎮痛剤を飲むか、少なくとも手元に用意しておくといよいと思います。

・保険証と身分証明書で OK です。問診表の英語はそこまで難しくなく、私でもチェックできたレベル。不明なところは、ブランクで、薬剤師にみせれば、聞くなり、書くなりしてくれます。

・症状が出ない方もいらっしゃいますが、特に 2 回目は症状が出る人が多いようですので、2 日は休めるようなスケジュールで検討されたら良いかと思います。

・金曜日に受けた方が良い

・2 回目の接種翌日は何も予定を入れられないことをお勧めします。その日の夜は副作用が出る人もいますので、次の日も含め外出などの予定は出来るだけ入れられない方が良いと思います。

・サイト検索で、Vaccine near me と入力すると色々情報が出てきますが、私が利用したのは以下のサイトです。比較的に見やすく、簡単に探せましたので共有します。

<https://vaccinefinder.org/search/>

ZIP code を入れると、近くのワクチン接種場所を検索してくれます。そこで各種ワクチンの在庫の有無が記載されているので、選択し次に進むと、サイト内で色々入力(SSN や住所、電話番号、メールアドレス、免許証番号など)する画面に進み、予約日が選べますのでそこで予約しました。

なお、全ての入力が済んだら、以下のメールが来るので、一番下の Consent Form をプリントアウト(添付)して記載して、当日持って行きました。

----- Forwarded message -----

From: Albertsons Patient Care <vknoreply@my-secure-message.com>

Date: Fri, Apr 9, 2021 at 9:44 PM

Subject: Single Dose COVID Vaccine Appt Johnson and Johnson - Reminder

To: -----

Hi -----,

This is a reminder of your upcoming Single Dose COVID Vaccine Appt Johnson and Johnson on 04/10/2021 at 11:30 AM (America/Chicago). If you need to reschedule, you can use the button below.

Prior to your appointment, please follow the 3 steps listed below:

Download, print, and fill out the consent form listed below.

Review the post-vaccination V-Safe instructions. [Click here to view.](#)

Review the Emergency Use Authorization (EUA) Fact Sheet. This sheet will contain information on all available vaccinations. [Click here to view.](#)

Consent Forms:

Consent Form - Applies to all states. [Click to download.](#)

Info Randalls Scheduling Control

当日は、薬を渡す窓口に、Covid のワクチンを打ちにきましたと話す、保険証もしくは免許書の提示を求められました。それと同時に上記 Consent Form を渡しました。

一応接種の証明書みたいなものを出してくれるのかと質問したところ、出してくれるという話でした。

なお控室で待つように言われ、当日は混んでもいなかったことから、5分程度で呼ばれ、接種は左肩に注射し一瞬でした。その時に、添付の証明書(財布にはいる大きさの紙)を接種直後のその場でくれました。特にその場で様子を見ることもなく、帰宅可ということでしたので、帰宅しました。なおお金は取られませんでした。自分のためではなく、他の人の為にも、接種をお勧めします。

・2度目の接種を受ける際、看護師より「体は一人ひとり違うし副反応はひとそれぞれなのであまり心配しないように。心配しないほうが軽く済む場合もあるわよ」と言われ気が楽になりました。私自身も副反応が気になり身構えていましたが、ひどければワクチンが効いている、軽かったら体が丈夫だった、といずれの場合もポジティブに考えよう、何かあったときに対処してもらえる様に連絡先や保険の準備、助けてもらえる友人への連絡、作り置きご飯、週末に接種するなど家でしっかり休める準備だけしておこうと思ったら少し気が楽になりました。

・参考になるか分かりませんが、備えをしておくとし少し安心できると思います。即効性のあるカプセルゲルタイプの Tylenol がお勧めだと思います。個人差もちろんあると思いますが服用のタイミングも早いほうが効き目もあるのかも感じました。

・周囲の人でも Moderna の2回目の後は、かなりの確率で発熱していますので、そのつもりで予定を組んでおいた方が良いでしょう。Pfizer 製でも2回目の後は、痛みと倦怠感が出る人が多いようですが、症状は Moderna よりはましなようです。

・2回目接種翌日は、体調悪化を考慮して予定を入れた方が良いでしょう。

・UT Physicians/Cooley Center での接種は問診も丁寧で好印象でした。2回目の接種後、8時間ほど接種箇所をアイシングしましたが、1回目よりも翌日の腫れが少なかったようです。

・仕事は、接種日とその翌日は外せない用事を入れない方が良いでしょう。その翌々日も軽いスケジュールで臨んだ方が良いでしょう。

・接種した翌日はできる限り休めるようにしておくことがおすすめです。

・2回目の接種は副反応が大きいことが多いので、夫婦の接種日は分けたほうが良いかもしれません。

・CVS お勧めです。

・特に2回目は強い倦怠感や急な高熱などの副作用で寝込んでしまう可能性がかなりあるようなので、接種当日は寝室に水とタイレノールを用意しておくのが良いでしょう。また、夫婦で同日に接種を受けて二人共が副作用でダウンすると食事の用意等で困るので、可能であれば夫婦で日にちをずらして受けるほうが良いでしょう。ワクチン接種そのものは簡単でした。

・接種翌日にはなるべく予定を入れず、安静にできるようにしておいた方がよいと思います。

・QRコードだけで接種可能でした。当日は予約票のみ持参。車に乗車したまま、接種できました。混乱なくとてもスムーズでした。

・接種は社会で生きる一人一人の責任と思います。自分のため、家族のため、同僚のため。また健康状態が理由で接種できない人もおられるわけで、その人たちの感染の可能性をできるだけ低くするためにも、接種可能な人は一日も早く接種すべきです。

・2回目は高確率で発熱等の症状が出るため、休息がとりやすい金曜日などに接種することをお勧めします。また、夫婦二人で同時期に接種することは避けたほうがよいかと。

・2回目の翌日は出社はしない(いざとなれば休める状況にしておく)

・(可能なら)夫婦で同じ日に接種しない 倦怠感があったため、スポーツドリンクやスープ、簡単にできる食事などを用意し、またアイスパックがあると腕を冷やせるので良いと思います。

・接種の2回目を受ける場合は、受けた当時と翌日は、お休みをとった方が良いと思います。