

The EJCA has endeavoured to provide timely information for our members about our pandemic response.

The EJCA board acknowledges that some of our members may be struggling to access reliable information on COVID-19, including current guidance on vaccination and measures we can all take to protect ourselves and others.

As always, we invite members of EJCA to contact us if you have any questions or concerns. Please email Tamara at [vicepresident@ejca.org](mailto:vicepresident@ejca.org) (English & Japanese OK).

On January 29, 2022, we hosted the “COVID-19 Information and Current State in Alberta” seminar with Dr. Toru Tateno. We have compiled a Q&A of common questions, and some links to information.

エドモントン日本文化協会は、パンデミックに関する情報をタイムリーに会員へ提供するように努力しております。

EJCA役員会では、会員の中には予防接種に関する最新のガイダンスや、ご自身や周りの人々の安全を保つために取るべき措置など、COVID-19に関し信頼できる情報の入手に苦労されている方がいらっしゃるかもしれないことを心配しております。そこで以下に一般的な質問と回答及び、様々な情報へのリンクをまとめました。

ご質問は副会長のタマラ [vicepresident@ejca.org](mailto:vicepresident@ejca.org) までどうぞ。(英語、日本語どちらでも)

最後に2022年1月29日に行われた館野医師による日本語でのセミナー「新型コロナ最新情報とアルバータ州COVID-19 近況で話されたトピックの中から、いくつか紹介いたします。

## Why is the Omicron variant so different from other strains of COVID? If it is causing milder illness, why is it a problem?

This variant of the virus that causes COVID-19 is a mutation that makes it have very high transmissibility, making it easier to spread between people. It also causes infection mostly in the upper respiratory tract, unlike earlier strains of COVID-19 that mostly affected the lower tract. Omicron is much more contagious than the flu and common cold viruses. While for most people it causes no symptoms or only very mild illness, it can spread so easily that it is still making a very large number of people sick. With so many people getting sick, even a small percentage of those people going on to have more severe cases impacts the health care system. It is also still a concern for people who have medical conditions that make them more vulnerable.

## なぜオミクロン株はコロナウイルスの他の株とこれほど扱いが異なるのですか？オミクロン株に感染した場合の症状が軽いなら、なぜここまで大きく問題視されているのでしょうか？

オミクロン変異株は、非常に高い感染力を持つ変異株で、人々の間で広がりやすいのです。また、これまでの変異株が主に下気道に影響を与えたのに比べ、オミクロンは主に上気道で感染を引き起こします。オミクロン変異株はインフルエンザや一般的な風邪ウイルスよりもはるかに伝染力が強いのです。ほとんどの場合は、症状がないか非常に軽度の病気を引き起こすだけですが、多くの人々に広がる可能性がある事が問題です。非常に多くの人々が病気になるので、たとえ重病になる人の割合は少なくとも、全体として重症患者数が増加し、医療システムに影響を与えます。また、他の病気を持っている人々にとっては危険な状況なのです。

## Is the Omicron variant just a flu or cold?

No, it is a strain of the virus that causes COVID-19. Influenza (the flu), and the common cold are caused by other types of viruses.

## オミクロン株はインフルエンザや風邪ですか？

いいえ、新型コロナウイルス感染症を引き起こすウイルスの変異体です。インフルエンザや風邪は別のタイプのウイルスによって引き起こされます。

## I hear that the vaccine isn't effective against the Omicron variant.

It is very effective at preventing severe illness. While the Omicron variant can cause breakthrough cases including among fully vaccinated people, data from Alberta Health and elsewhere is showing that the vaccines have a considerable protective effect,

## ワクチンはオミクロン変異株に対して有効ではないと聞きました。

ワクチンは重病を予防するのに非常に効果的です。オミクロン変異株は予防接種が完了した人でもワクチンの網から「通り抜けて」感染してしまうことはありますが、アルバータ州保健省や世界各地からのデータは、ワクチンには相当な予防効果があることを示しています。1回の追加接種(ブー

with fully vaccinated people with one booster are far less likely to require hospitalization due to infection than those who are not vaccinated. For more information on vaccine outcomes, please see Tables 6, 8, and 11 in this data from Alberta Health:

<https://www.alberta.ca/stats/covid-19-alberta-statistics.htm#vaccine-outcomes>

### **I have allergies or other medical concerns, should I avoid vaccination?**

Very few people cannot or should not receive a COVID-19 vaccination due to medical reasons. Consult your doctor for more information or to discuss your concerns.

### **Is vaccination safe?**

Yes. COVID-19 vaccines have been approved in Canada for everyone age 5 and older, and have undergone a rigorous testing process. While some mild side effects following vaccination like fatigue and a sore arm are common, more severe side effects are extremely rare and are tracked very closely by all health authorities in Canada and around the world. Furthermore, their effectiveness has meant that fully vaccinated people are many times less likely to get seriously ill from COVID-19 than those who are unvaccinated or have only received one dose.

### **Why do we need booster shots?**

The ability for currently available vaccines to provide protection against COVID-19 slowly wanes over time. Booster shots help to maintain a high level of immunity, especially against variants like Omicron. Those with compromised immune systems also benefit from booster doses. Eventually, new vaccines may reduce the need for frequent boosters.

### **I am pregnant or am planning on getting pregnant, should I get my vaccination or booster?**

Yes! From information from the College of Physicians and Surgeons of Alberta, pregnant patients are at a higher risk of severe disease and complications, such as ICU admission requiring ventilation and preterm birth. Only seven pregnant Albertans were admitted to ICU for COVID-19 during the entire first year of the pandemic from March 2020 to March 2021. In August 2021 alone, six pregnant Albertans were admitted to ICU due to COVID-19. None of them were immunized. In these six cases, COVID-19 had severe impacts on the parents' health and also the child's. Five preterm births occurred as early as 29 weeks.

スターショット)を含む予防接種を全て完了した人は、予防接種を受けていない人よりも感染による入院の可能性や重症化や死亡する可能性はるかに低い事が示されています。ワクチンの効果については、アルバータ州保健省のこちらのデータ表6、表8、表11をご覧ください。

<https://www.alberta.ca/stats/covid-19-alberta-statistics.htm#vaccine-outcomes>

### **私はアレルギーやその他の病気がありますが、予防接種を避ける必要がありますか？**

医学的な理由により、新型コロナウイルス感染症ワクチンを接種することができない人や接種すべきではない人は極めて少ないです。詳細については、医師にご相談ください。

### **予防接種は安全ですか？**

はい。新型コロナウイルス感染症ワクチンは、カナダで5歳以上のすべての人の使用が承認され、厳格な検査プロセスを経ています。疲労感や腕の痛みのようなワクチン接種後のいくつかの軽度の副作用は一般的ですが、より重篤な副作用は非常に稀であり、カナダと世界中のすべての保健当局によって非常に細かく追跡調査がされています。さらにその有効性は、完全にワクチン接種をした人が、予防接種を受けていない人や1回しか受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症によって重病になる可能性が何倍も低いことを示しています。

### **ブースターショット(追加接種)が必要なのはなぜですか？**

現在接種可能なワクチンのコロナウイルスに対する予防能力は、時間の経過とともにゆっくりと衰えます。ブースターショットは、特にオミクロンのような変異株に対して、高レベルの免疫を維持するのに役立ちます。免疫システムに何らかの障害を持つ人も、ブースターの恩恵があります。最終的には、頻繁に追加接種をしなくてもよい新しいワクチンができるかもしれませぬ。

### **私は妊娠しているか、妊娠を計画しています。私は予防接種やブースターを受ける必要がありますか？**

はい!アルバータ州医師会からの情報では、妊娠中の患者は人工呼吸器や早産の必要でICUに入院が必要な状態になったり合併症を起こしたりするリスクが高いのです。アルバータ州では、2020年3月から2021年3月までのパンデミックの最初の1年間で、7人の妊婦が新型コロナウイルス感染症のためにICUに入院しました。しかし2021年8月の時点ではわずか1ヶ月の間に6人の妊婦がICU入室となりました。いずれも予防接種を受けていませんでした。この6つのケースでは、新型コロナウイルス感染症が親子双方の健康に深刻な影響を与えました。5人に早産が起こり、最も早かった人は29週での早産でした。

## **I have heard about a condition called myocarditis and concerns that it is related to COVID-19.**

Myocarditis (inflammation of the heart muscles) is an extremely rare side effect of vaccination, but it has been confirmed that the COVID-19 disease itself can cause myocarditis in a significant number of cases. Myocarditis as a result of COVID-19 is many, many times more likely to occur than from any of the approved vaccines in Canada. It has also been reported that vaccination-induced myocarditis is typically milder than infection-induced myocarditis. Consult with your doctor if you have concerns.

## **What is Long COVID?**

Long COVID is a term that is being used to describe a variety of symptoms that linger well after a person recovers from the acute phase of COVID-19. It is still being studied, but common issues include chronic fatigue, respiratory issues, and brain fog. The best prevention is to avoid getting COVID-19 in the first place by getting vaccinated.

## **Why are masks so important, and what type should I wear?**

COVID-19 is caused by an airborne virus, and masks that have a good fit over the nose and mouth can reduce the risk of contracting the disease in spaces where you may be around another person who is contagious. Masks with better filtration and a snug fit like KN95/N95 masks offer good protection if fitted and worn properly. Masks made of cloth or with a loose fit may not provide an ideal level of protection given the high transmissibility of the Omicron variant, but are better than going without. Masks need to be worn over the nose and mouth to be effective.

## **Will taking vitamins prevent me from getting COVID-19?**

No. Most people in Canada do not require vitamin supplements to maintain a healthy diet, and taking extra vitamin supplements will not prevent or cure COVID-19. Consult with your doctor if you have questions about taking multivitamins or other supplements/medications to manage medical conditions.

## **Are there any medications I can take to prevent getting COVID-19?**

No. There are a few approved treatment options such as certain antivirals and monoclonal antibody treatments, but these are only for those who have already become ill with COVID-19. These are only available by prescription, and most are only used in a hospital

## **心筋炎が新型コロナウイルス感染症に関連しているという懸念について聞いたことがあります。**

心筋炎(心臓の筋肉の炎症)は、ワクチン接種の非常に稀な副作用ですが、新型コロナウイルス感染症に疾患した場合にはコロナウイルスそのものが心筋炎を引き起こすことが、かなりの数の症例によって確認されています。コロナウイルスによって起こる心筋炎の可能性の方が、カナダで承認されたワクチンによって起こる心筋炎より、何倍も高いのです。また、ワクチン接種による心筋炎は、感染によるものよりも軽症であることが多いと報告されています。詳細については、医師にご相談ください。

## **コロナ後遺症とは何ですか？**

コロナ後遺症は、新型コロナウイルス感染症の急性期から回復した後に長引く様々な症状を記述するために使用されている用語です。まだ研究中ですが、一般的には慢性疲労、呼吸器に関連した症状、脳に霧がかかったような症状などが含まれます。最善の予防策は、ワクチン接種を受けることによって、新型コロナウイルス感染症に罹らないようにすることです。

## **なぜマスクがそんなに重要なのですか、どんなタイプのマスクを使ったらいいのでしょうか？**

新型コロナウイルス感染症は空気中のウイルスによって引き起こされますから、鼻と口の部分によくフィットするマスクの着用によって、感染している人がいるかもしれない所で感染するリスクを減らすことができます。KN95/N95マスクのようにウイルスを通しにくく、ぴったり合ったものは、適切に着用すれば良い効果があります。布製またはゆるいフィット感で作られたマスクは、オミクロン変異体の高い透過性を考えると、理想的なレベルの保護にはならないかもしれませんが、使わないよりはましです。マスクを効果的に使うために、鼻と口がしっかり覆われるように着用する必要があります。

## **ビタミンを摂取すると新型コロナウイルス感染症の予防になりますか？**

いいえ。カナダに住むほとんどの人は健康的な食生活のためにビタミンサプリメントを摂る必要はありません。必要以上のビタミンサプリメントを服用しても、新型コロナウイルス感染症を予防したり治したりできません。マルチビタミンや他のサプリメント、医薬品の服用についての質問がある場合は、医師に相談してください。

## **新型コロナウイルス感染症予防のために服用できる薬はありますか？**

いいえ。特定の抗ウイルス薬やモノクローナル抗体治療など、承認された治療法がいくつかありますが、これらはすでに新型コロナウイルス感染症によって症状を発症した人に限られて使われます。これらは医師の処方でのみ利用可能であり、ほとんどは病院で使用されています。抗生物質や抗寄生虫薬は、新型コロナウイルス感染症を引き起こすようなウイルスに対

setting. Antibiotics and antiparasitic drugs are not effective against viruses like the one that causes COVID-19. Vaccination is the only preventative medical intervention for COVID-19, and still needs to be combined with other measures including masks, handwashing, and physical distancing.

---

## Validating Information Sources

It is very important to use verified and official sources so that you will not be confused by incorrect information. Before sharing information, it is important to ensure that it is verified, unbiased, and the source is a trusted expert on the topic.

---

## Children and infants under 5 years of age cannot get vaccinated at this time. How can we protect them?

Even if a baby or young child cannot be immunized, it is recommended that older family members who can be vaccinated, do so. This is because the immunity of the people around the child can help protect the child themselves from being infected. For the Alpha variant, it was reported that if parents are vaccinated twice, the risk of infection of the parents themselves is reduced by 94.4%, and the risk of transmission from infected parents to infants is reduced by 72.1%.

---

## Should I inoculate a child who is about to turn 12 now, or should I wait until they are 12 so they can receive an adult dose?

It is recommended that the child receives the current vaccination they are eligible for, and then for their second vaccination when they are 12 years old, receive the adult dose.

---

## I have been infected with COVID-19 once, do I need vaccination?

There have been cases reported where a person can become infected again after recovering from a previous COVID-19 infection. Vaccination is recommended because there are more neutralizing antibodies produced by vaccination than antibodies produced after infection.

---

## Notes on Ivermectin

Recently, Kowa Co., Ltd. issued a press release stating that ivermectin, which is in phase III clinical trials, had an inhibitory effect on the virus that causes COVID-19 in nonclinical trials. In February 2021, the American National Institute of Health (NIH) announced that ivermectin would need to be administered at over

して有効ではありません。ワクチン接種だけが、新型コロナウイルス感染症の唯一の予防的医療介入で、マスク、ソーシャルディスタンス、手洗いなどと組み合わせることが重要です。

---

## 情報源の内容確認について

誤った情報に惑わされないために、情報源、公式なウェブサイト、リンク等での内容確認が非常に大切です。話を人に伝える前に、それはJokeではないか、自分に偏った考えがないか、発信者は信頼できる専門家か等も確認してください。

---

## 家庭内に予防接種をしていない(できない)幼児がいます。この子供たちを感染から守るにはどうしたらいいのでしょうか？

赤ちゃんに免疫力がなくても、赤ちゃんの周りの人に免疫があることで、赤ちゃんへの感染が防げます。よって接種可能な家族が接種を受けることを勧めます。アルファ株の場合、両親が2回接種をしていると両親自体が感染するリスクは94.4%下がり、感染した両親から幼児に感染するリスクは72.1%下がるという報告があります。

---

## もうすぐ12歳になる子供の接種は今すべきか、それとも12歳まで待って大人と同じ容量を接種した方がいいのでしょうか？

現在できる接種を受け、2回目は12才以上で大人の容量の接種を受けるといいでしょう。

---

## 一度新型コロナウイルス感染症に感染しましたが、ワクチン接種は必要ですか？

新型コロナウイルスは、感染し回復してから、再感染することがあると報告されています。感染後にできる抗体より、ワクチン接種によってできる中和抗体の方が多いため、ワクチン接種することが推奨されています。

---

## イベルメクチンについて

最近、第三相臨床試験中のイベルメクチンが、非臨床試験にて新型コロナウイルス抑制効果があったとのプレスリリースが興和株式会社よりありました。すでに、イベルメクチンが抗ウイルス活性に必要な血中濃度に到達するには、認可されている100倍量を投与しなければならないと、2021年2月にアメリカ国立衛生研究所 (NIH) が発表しています。したがって、今回「

100 times the approved dose to reach the blood levels required for antiviral activity. Therefore, this press release and coverage “confirming an antiviral effect” was misleading, and in fact Reuters misreported it and social media influencers subsequently spread this misinformation. Currently, there is no evidence from the results of studies that ivermectin is effective in treating COVID-19 infections. Any drug, including ivermectin, needs to be evaluated in well-conducted clinical trials for its efficacy. **Don’t be fooled by incorrect or misleading information.**

抗ウイルス効果を「確認」とのプレスリリースおよび報道は誤解を招くもので、実際にロイターが誤報し、ソーシャルメディアのインフルエンサーがそれを拡散してしまいました。現在、イベルメクチンの有効性を検討した研究結果からは、イベルメクチンが新型コロナウイルス感染症の治療に有効であるエビデンスはありません。イベルメクチンを含めて、どのような薬もその有効性が適切に施行された臨床試験で評価される必要があります。**誤った情報に惑わされないようにしましょう。**

## Where can I get other information about COVID-19 and vaccination?

- Health Link helpline - call 811 (English/英語)
- This is Our Shot Canada (English/英語, Japanese/日本語 & many other languages)  
<https://thisisourshot.ca/>
- College of Physicians and Surgeons of Alberta COVID-19 vaccination exemption guidance (English/英語):  
<https://cpsa.ca/wp-content/uploads/2021/09/Guidance-for-Physicians-COVID19-Vaccine-Exemption.pdf>
- Alberta Health Services - Medical Exemptions for COVID-19 Vaccine (English/英語)  
<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/ppih/if-ppih-covid-19-sag-medical-exemptions-to-mandatory-vaccination-rapid-review.pdf>
- Alberta Health COVID-19 Information for Albertans (English/英語):  
<https://www.alberta.ca/coronavirus-info-for-albertans.aspx>
- Protect our Province Alberta (English/英語):  
<https://popab.ca/>

## 新型コロナウイルス感染症とワクチン接種に関する情報はどこで入手できますか？

- Covnavi こびナビ (Japanese/日本語):  
[https://covnavi.jp/category/faq\\_public/](https://covnavi.jp/category/faq_public/)
- 厚生労働省 / Japan Ministry of Health, Labour and Welfare (Japanese/日本語):  
<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/all/>
- 在カルガリー日本国総領事館 / Japanese Consulate in Calgary (Japanese/日本語, some limited information in English available):  
[https://www.calgary.ca.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.calgary.ca.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)
- 在カルガリー日本国総領事館在留邦人向けメールマガジン配信サービス / Japanese Consulate in Calgary overseas residents newsletter sign up (Japanese/日本語):  
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/mailmz/menu?emb=calgary.ca>
- 日本小児科学会 / Japanese Pediatrics Society (Japanese/日本語):  
<https://www.jpeds.or.jp/>