

# 予防接種コラム

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## ～小学校入学前のお子さんの保護者の皆さんへ～ 麻しん・風しん混合(MR)第2期予防接種はお済みですか？

令和5年度の接種対象者は、平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれのお子さんです。接種期間は、**3月31日(日)まで**です。予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などを基に決められています。まだ予防接種がお済みでない方は、早めに接種しましょう。



### 【麻しん(はしか)】

感染力が非常に強く、麻しんウイルスの空気感染・飛沫感染・接触感染によって発症します。感染した後、無症状の時期(潜伏期間)が約10日から12日続きます。主な症状は、発熱・せき・鼻汁・目やに・赤い発しんです。

30パーセント程度の確率で合併症を引き起こすことがあり、主な合併症には、肺炎・中耳炎・脳炎などがあります。また、麻しんにかかると数年から10数年経過した後に、10万人に1人から2人の割合で亜急性硬化性全脳炎(SSPE)という重い脳炎を発症することがあります。

### 【風しん】

飛沫感染によって発症します。感染した後、無症状の時期(潜伏期間)が約14日から21日続きます。主な症状は、麻しんより淡い色の赤い発しん・発熱・首の後ろのリンパ節が腫れるなどです。そのほかにせき・鼻汁・目が赤くなる(眼球結膜の充血)などの症状が見られることもあります。

大人になってから風しんにかかると、子どもの時にかかるよりも重症化する傾向が見られます。また、妊婦が妊娠早期に風しんにかかると、「先天性風しん症候群」と呼ばれる病気により、心臓病・白内障・聴力障害などの障がいのある赤ちゃんが生まれる可能性があります。

◎麻しん風しん混合(MR)ワクチンの有効率は95パーセント以上です。確実に2回の接種を受けましょう。

### 東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



#### 小松菜とヒジキのマヨポンあえ



☆鉄分やカルシウムが豊富なため、骨粗しょう症や貧血予防にも♪

☆アサリ缶の汁を、捨てずに使うことでうまみアップ!薄味でもおいしい!



#### 【材料(4人分)】

- 小松菜…200g
- ヒジキ水煮缶…60g
- モヤシ…60g
- アサリ缶…40g
- ◎ポン酢しょうゆ…小さじ1強
- ◎マヨネーズ…小さじ1強
- ◎すりごま…小さじ1強

#### 【作り方】

- ①小松菜は洗い、2センチメートルくらいの長さに切る。
- ②モヤシはさっと水で洗い、水気を切る。
- ③耐熱皿に①と②をのせ、ラップをして電子レンジ(700ワット)で6分程度加熱し、軽く水気を切る。
- ④ボウルに③とヒジキ水煮缶、アサリ缶(汁も)、◎の調味料を入れてよくあえたら、出来上がり♪

栄養価(1人分)

エネルギー…38kcal

食塩相当量…0.5g