

# 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方へ～ 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2年度の対象者は、平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれのお子さんです。接種期間は、**3月31日(水)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。子どもの予防接種は、決して「**不要不急**」ではありません。まだ予防接種がお済みでない場合は、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・<sup>ひまつ</sup>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～12日間続きます。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1～2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。

合併症として、関節痛・血小板減少性紫斑病・脳炎などが報告されています。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。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。



いもマミィのオススメレシピ

## 「ふわふわ豆腐のお吸い物」

### 【材料(4人分)】

絹豆腐・・・60g  
はんぺん・・・60g  
シタケ・・・40g  
ダイコン・・・60g  
ニンジン・・・30g  
三つ葉・・・10g  
片栗粉・・・20g  
だし汁・・・600ml  
めんつゆ・・・20ml

※エネルギー(54kcal/人)、食塩相当量(0.7g/人)

### 【作り方】

- ①ダイコンとニンジンはちょう切り、シタケは薄切り、三つ葉は約4センチメートル幅に切る。
- ②絹豆腐、はんぺんをつぶしながらよく混ぜる。
- ③②に片栗粉を混ぜ、人数分に分けて団子状にする。
- ④鍋にだし汁・めんつゆ・シタケ・ダイコン・ニンジンをに入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて③を入れる。
- ⑤野菜が柔らかくなったら三つ葉を入れ、さっと煮たら出来上がり♪

豆腐とはんぺんのお団子は崩れやすいので、優しくかき混ぜましょう。ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか♪

