

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を持つ保護者の皆さんへ～ 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3年度の対象者は、平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれのお子さんです。接種期間は、**令和4年3月31日(木)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。転入等で予診票が手元にない方は、母子健康手帳をお持ちの上、保健センターへお越しください。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・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。

東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



豆腐入りもちもちみたらし団子



☆タンパク質やカルシウムを補給できます。
☆今年のお月見は、ご家族で団子を手作りしてみたいかがですか？



【材料(4人分)】

- 絹ごし豆腐…100g
- 白玉粉…100g
- 水…適量
- ◎しょうゆ…大さじ3
- ◎みりん…大さじ3
- ◎砂糖…大さじ3
- ◎片栗粉…大さじ1

【作り方】

- ①ボウルに絹ごし豆腐と白玉粉を入れて、耳たぶくらいの柔らかさになるよう水で調整しながら、ダマがなくなるまでよくこねる。
- ②ひと塊になったら、16等分して丸める。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら②を入れる。浮き上がったからさらに2分程度ゆで、冷水にとる。
- ④別の鍋に◎の調味料を入れてよく混ぜ、とろみがつくまで弱火で加熱する。
- ⑤団子と④を絡めたら、出来上がり♪

※「ヘルスマイト」とは、食と健康づくりを実践するボランティア食生活改善推進員のことで、村では約70の方が活躍しています。