

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3年度の接種対象者は、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、**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。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・^{ひまつ}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。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」



小松菜のかみかみサラダ



☆味付けは、酢の物にしたりラー油やワサビを加えたり、アレンジ自在です。
☆食材は大きめに切るのがオススメです♪



【材料(4人分)】

小松菜…2株
キャベツ…3枚
しらたき…60g
油あげ…1枚
枝豆…50g
カニカマ…4本
中華ドレッシング…適量

【作り方】

- ①▽小松菜、キャベツ…下ゆでした後、小松菜は3センチメートル幅に切り、キャベツは色紙切りにして、水気を切る。▽しらたき…下ゆでした後、3センチメートル幅に切り、冷ましてから、固まらないよう少量の中華ドレッシングであえておく。▽油揚げ…オープンまたはフライパンで素焼きして、短冊切りにする。▽枝豆…ゆでて、さやから外す。▽カニカマ…1センチメートル幅の輪切りにする。
- ②ボウルに①と中華ドレッシングを入れてあえたら、出来上がり♪