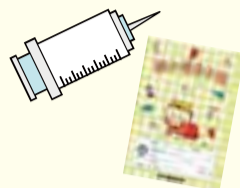


予防接種を受けに行こう！ ～「子ども予防接種週間」～



毎年3月1日～7日までの一週間は「子ども予防接種週間」です。4月からの入園、入学、進級などを前に、親子ともに胸を膨らませていることでしょう。ぜひこの機会に、お子さんの親子健康手帳を見直し、予防接種の受けそびれがないかを再確認しましょう！



ワクチンや予防接種って、そもそも何？

いろいろな感染症の原因となる細菌やウイルスの病原性を弱めたり、またそれらの毒素を無毒化したりしたものを「ワクチン」といい、それらのワクチンを接種することを「予防接種」または「ワクチン接種」と言います。予防接種をすることで、病気に軽くかかったような状態をつくり、そのことで体に病気に対する抗体(免疫)ができ、結果、その病気にかかりにくくなります。



ワクチンよりも、自然にかかった方がいいのでは？

答えはNOです！自然にかかったほうが、一生継続く終生免疫が得られて丈夫な体ができる、と誤解されている方もいるかもしれません。確かに、自然にかかったほうが、より高い免疫が得られますが、その分、大事な家族や周囲の方へ感染させてしまう恐れや、時に重篤な合併症を引き起こすなどの大きなリスクを伴います。



一方、予防接種は感染を予防することで、重篤な合併症も避けることができますし、人にうつす心配もなく、自然感染よりはるかに安全に免疫を体につくることができます。

また、最近では「麻しん」などに自然にかかっただけでは、終生免疫ができるわけではないことも分かってきました。予防接種した人も、自然感染した人も、実はその後少しづつ、そのウイルスにさらされることによって、免疫が持続します。低くなりかけた免疫を増強させることを「ブースター効果」といいますが、最近では自然に麻しんウイルスにさらされる機会が減ったため、ブースター効果を得るためには、予防接種を複数回打つ必要があるのです。



任意接種は受けなくていい？

これも答えはNOです！任意接種も受けた方がいい予防接種です。予防接種には、国が強く接種を勧め原則無料で受けられる「定期接種」(日本脳炎は一部自己負担あり)と、ほぼ全額自己負担の「任意接種」があります。任意接種を受けるかどうかは、個人判断に任されていますが、任意接種だから受けなくていいというわけではありません。

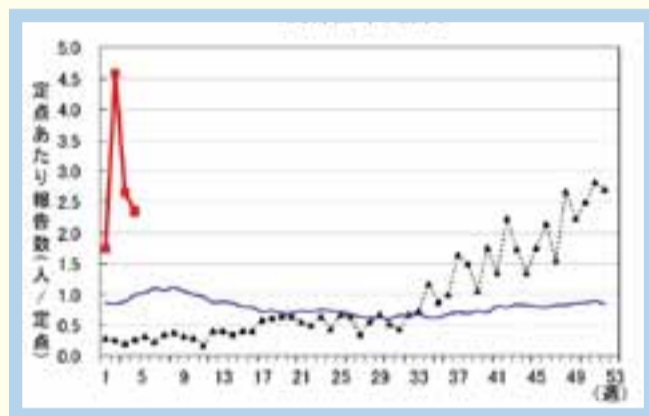
例えば任意接種の一つである「おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)」は、昨年夏頃から今年1月25日現在、県内では例年以上の流行が発生しています。(表1、図1)

(表1) 県内 おたふくかぜ(流行性耳下腺炎) 報告数 年次別

| | 2010年 | 2011年 | 2012年 | 2014年 | 2015年 |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 報告数 | 3530 | 955 | 472 | 1672 | 385※ |

※2015年1月25日現在
データ：沖縄県感染症情報センター

(図1) 県内 おたふくかぜ(流行性耳下腺炎) 報告数 週別



2015年 2014年 過去5年間の平均
※過去5年間の平均：前週、当該週、後週の合計15週の平均
データ：沖縄県感染症情報センター

おたふくかぜは、髄膜炎や精巣炎などの合併症も有名ですが、1000人に1人(流行している小規模な集団では400人に1人)の割合で、難聴の合併症が報告されています。おたふくかぜの後の難聴は片耳がほとんど聞こえなくなり治療法もなく、自然治癒が難しいとされています。

また、おたふくかぜによる片耳難聴はもう一方の耳は聞こえるため、難聴になった事に気がつきにくく発見が遅れてしまうケースもあります。任意接種とはいえ、「わが子を怖い病気から守る」という意味では定期も任意も変わりはありません。

入学準備に麻しん風しん(MR)混合ワクチンを！

4月からのピカピカの小学一年生のみなさんは、麻しん風しん(MR)混合ワクチン(2期)の定期接種の対象です。MR混合ワクチンはもう受けましたか？定期接種の期間は今月いっぱいですのでご注意ください。入学準備として、忘れずに予防接種を受けましょう。



お役立ちアプリ

スマートフォン、iPhone対応アプリのご紹介

「予防接種スケジューラー」

http://www.know-vpd.jp/vc_scheduler_sp/index.htm
(NPO法人 VPDを知って、子どもを守ろうの会)

※接種したワクチンの記録だけでなく、これから受けるべきワクチンの種類や予定日などをお知らせします。



お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7971



市が認定する「健康づくり協力店」こだわりのレシピ紹介

「ゆし豆腐」

1品の調理時間：10分
(1人分 カロリー：98kcal、塩分：1.4g)

〈材料・分量(4人分)〉

- ゆし豆腐……………720g
- 小ねぎ……………4g
- 薄口しょうゆ……………大さじ 1/2
- だし汁……………400cc

〈作り方〉

- ①だし汁をつくる。
- ②ゆし豆腐の汁は捨てずに、だし汁を加える。
- ③薄口しょうゆを加えて味を整える。
- ④ネギをトッピングする。



ワンポイント ・あまり火にかけ過ぎない。

ゆし豆腐は味噌を加えたり、そばに入れたりといろいろな食べ方がありますが、今回のレシピは出汁と醤油で味付けるシンプルな食べ方です。豆腐の原料は「畑の肉」と言われる大豆で、良質なタンパク質を多く含み、他にもミネラル、ビタミンなども含まれている優れた食品です。しかし、逆に脂質や塩分も多く含まれているので食べ過ぎに注意しましょう。

ゆし豆腐や豆腐はお店によって味や柔らかさも異なります。楽しみながら、自分好みのお豆腐を見つけるのもイイですね。



健康づくり協力店

『那覇市役所庁内レストラン』

住所：那覇市泉崎1-1-1 電話：988-9733
営業時間：8:00～17:30 定休日：土・日・祝日

お問い合わせ
健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965