

大人も注意! 「春の感染症」



「春」というと、暖かい感染症なんてないのでは?と考えがちです。しかし、春にも流行する感染症もありますのでご注意ください。



★春に体調を崩しやすい理由★

- ・歓送迎会やお花見など、外出する機会や時間が増える。
- ・新生活や新学期で、生活のリズムが変わり無理をしやすい。
- ・昼夜の気温差が大きい。
- ・花粉症などのアレルギー症状により免疫が低下しやすい。
- ・暖かくなり、感染症に対する意識が低くなる。



★20~40歳代の男性は風疹に注意★

働き盛りの男性が注意すべきは風疹です。ワクチンの普及により子供の流行は減ってきていますが、反対に2013年頃から成人男性を中心に流行しています。働き盛りの男性の周囲には、妊娠中の女性が身近にいることも多いため個人だけの問題ではありません。妊娠初期の女性が感染すると、赤ちゃんに心臓障害・聴力障害・白内障などの先天性風疹症候群を起こすことがあります。

★春に流行しやすい感染症★

病名	風疹	麻疹	流行性耳下腺炎(ムンプス)
俗称	3日はしか	はしか	おたふく風邪
症状	発熱・発疹(額や顔から全身に)耳の後ろのリンパの腫れ	発熱・鼻汁・目やに・全身の発疹・口の中の白い発疹(コプリック斑)	耳の下や顎の下がぷっくりと腫れる・頭痛・発熱
感染経路	飛沫・接触	空気・飛沫・接触	飛沫・接触
潜伏期間	4~21日	10~12日	14~24日
学校保健法での出席停止期間	発疹が消えるまで	解熱後3日	耳下・顎下の腫れが出てから5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
合併症	・髄膜炎 ・突発性血小板性紫斑病	・肺炎 ・髄膜炎 ・脳炎	・精巣炎・ ・卵巣炎・髄膜炎 ・聴力障害
ワクチン費用の目安(行政によっては補助制度あり)	6,000~7,000円程度 風疹・麻疹の混合ワクチンは、8,000~10,000円程度	6,000~7,000円程度	5,000~8,000円程度

※接種可能な医療機関は、お住まいの地域の役所や保健所等にご確認下さい。いずれも2回接種の方が、予防効果は高いです。

★風疹の抗体を持たない人の早見表★

生年月日性別	ワクチン接種状況	注意点
S.37.4.2~S.54.4.1生男性	中学生の女子のみ、学校で1回の集団予防接種	男性は対象でなかったため抗体を持たない。女性も1回の接種だけでは回数として不十分であり、感染する恐れがある。
S.54.4.2~S.62.10.1生男女	中学生の男女に対し、1回の個別接種	上記同様、1回の接種だけでは回数として不十分であり、感染する恐れがある。
S.62.10.2~H.2.4.1生男女	乳幼児の男女に対し、1回の個別接種	

※ワクチン接種は、今からでも遅くはありません。打とうと思った時が、タイミングです! 手洗い・うがい・バランスのとれた食事・適切な運動や睡眠とともに予防接種でも抵抗力を高めましょう。

大人は、子供より免疫機能が確立しているため、ウイルスへの防御反応が強く出て、症状が重くなると言われています。

旬の野菜のお役立ち情報

個性豊かなファイトケミカル



野菜には生活習慣病予防に重要な働きをする機能性成分ファイトケミカル(ファイトケミカル)が豊富に含まれます。何の野菜にたっぷりか、色でその働きと違いを知ることができます。色には7つの彩りがあります。

赤系:抗酸化作用 動脈硬化予防

トマト(リコピン)
パプリカ(カプサンチン)



橙系:抗酸化作用

南瓜・人参(プロビタミンA)



緑系:抗酸化作用・コレステロール調整

ほうれん草・ブロッコリー(クロロフィル)



黒系:血圧・血糖調整・抗酸化作用

ごぼう(クロロゲン酸)
緑茶(カテキン)



白系:抗酸化作用・抗菌効果

大根・キャベツ(イソチオシアネート)
ねぎ・にんにく(硫化アリル)



初夏の野菜をたっぷり使って、野菜の機能性成分をしっかりと利用しましょう!
野菜のガーリック焼きマリネサラダ

<材料> 1人分

- 南瓜20g/ 新ごぼう10g/ アスパラガス1本
- パプリカ赤・黄各10g /スナップエンドウ10g
- ニンニク1片 油適宜
- a (新玉ねぎ10g/酢5g/オリーブ油3g/塩0.3g)

<作り方>

1. 南瓜は楕型切り、ごぼうは5cm長さの斜め切りにアスパラガスは4cm長さに切る。パプリカは乱切りスナップエンドウは筋をとる。ニンニクは形のまま包丁の側面で軽くつぶす。
2. フライパンに薄く油を敷いて、1のニンニクを入れ、固い野菜から焼く。
3. 新玉ねぎのみじん切り、aの調味料を合わせる。
4. 深めの器に3、2を入れ、味をなじませて供する。

栄養価:エネルギー:73kcal 蛋白質:1.7g 脂質:3.1g 食塩:0.3g



※機能性食品とは...

食品の機能性成分を活用した特定保健用食品と栄養機能食品のことで、保健の目的が期待できるものとされています。例:お茶など

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。