

# ワクチン接種で、VPD予防を!



VPDとは、Vaccine(ワクチン)Preventable(防げる) Diseases(病気)つまり、「ワクチンで防げる病気」のことです。インフルエンザをはじめ、適切なワクチン接種でVPDの流行を予防しましょう!

## ～ワクチン接種の目的～

- 1.自分がかからないために
  - 2.もしかかってもしばらくで済むために
  - 3.周りの人にうつさないために
- 自分を守る「個人防衛」  
自分の回りの大切な人を守る「社会防衛」

多くの人が必要なワクチン接種を行うことにより、地域社会でのVPDの流行を防ぐことができます。妊婦さん・赤ちゃん・病気の方・高齢者など、接種したくてもできない人達を守る事にもなります。「1人はみんなのために、みんなは1人のために」ワクチン接種は自分のため、そしてみんなのためだということを忘れないようにしましょう。

## ～ワクチンの仕組み～



自然感染と同じ仕組みで、免疫を作ります。しかし、病気を発症させるわけではないので安全です。仮に症状が出ても軽いのが特徴です。また、他の人へうつさない点もワクチンの利点です。ただし1回の接種では不十分で、何回かに分けての追加接種が必要になる事があります。

## ～ワクチンで防げる主な病気～

- ・インフルエンザ
- ・ポリオ
- ・ヒトパピローマウイルス感染症
- ・ロタウイルス感染症(胃腸炎)
- ・結核
- ・A型肝炎
- ・ヒブ感染症
- ・麻疹(はしか)
- ・B型肝炎
- ・肺炎球菌感染症
- ・風しん
- ・髄膜炎菌感染症
- ・ジフテリア
- ・おたふくかせ
- ・黄熱病
- ・破傷風
- ・水痘(みずぼうそう)
- ・狂犬病
- ・百日咳
- ・日本脳炎

## ～ワクチンの種類～

### 生ワクチン

病原体となるウイルスや細菌の毒性を弱めて病原性をなくした物を原材料とし作られたものです。



例)ロタウイルス感染症、結核、麻疹、風しん、おたふくかせ、水痘など

### 不活化ワクチン

病原体となるウイルスや細菌の感染する能力を失わせた(不活化・殺菌)ものを原材料として作られます。接種してもその病気になる事はありませんが1回の接種では免疫が十分にできないので、決められた回数接種が必要です。



例)ヒブ感染症・百日せき・ポリオ・日本脳炎・インフルエンザなど

### トキシノイド

病原体となる細菌が作る毒素だけを取り出し、毒性をなくして作られます。



例)ジフテリア・破傷風など

KNOW・VPDホームページ参照

# 食事で予防効果をアップさせましょう!

予防接種は、いろいろな感染症の予防にとっても重要なものです。でも、その前に自分自身が持っている自己免疫力を高めることが、一番の予防法です。免疫力を高めるのは、毎日の食事です。これからの季節、一日3食栄養バランスよくとることを基本に免疫力を高める食材を毎日の食事に上手にとり入れていきましょう。

## ☆ 免疫力アップを期待できる食材 ☆

- ◆発酵食品(ヨーグルト、納豆)  
善玉菌を増やし、腸内細菌の環境を整えることで免疫力がアップ!
- ◆ビタミン・ミネラル・食物繊維  
(小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、人参、きのこ)  
抗酸化作用および腸内を改善することで免疫力を高めます。
- ◆クエン酸(かんきつ類、黒酢)  
疲労回復につながり、免疫力を保てます。

※単品でとっても十分な栄養を補えません。色々な食品の栄養素と組み合わせるとプラス効果を発揮させましょう!

### 旬の食材を利用して...

みかん・カボス・スタチ・レモンなどのかんきつ類は、ビタミンCやクエン酸が豊富な食品です。これから豊富に出回るかんきつ類をたっぷり利用しましょう。

今月のレシピ

### ブロッコリーとパプリカの和風ヨーグルトソース添え

ブロッコリーやパプリカは、ビタミンCやβカロテンが豊富です。食物繊維のたっぷりのしめじを、ビタミンCやクエン酸が充実したカボスと乳酸菌のヨーグルトをソースと一緒に召し上がってください。免疫力アップに役立の1品です。

<材料> (1人分)

ブロッコリー1/8房 / しめじ1/4房  
黄パプリカ1/8個

a

- カボスの絞汁1/4個分 /ゴマ油小さじ1/2
- ヨーグルト(プレーン)大さじ2杯
- 淡口しょうゆ小さじ1/2杯

<作り方>

1. ブロッコリーとしめじは子房に分けてそれぞれ1～2分ゆでる。黄パプリカは一口大に切り、さっとゆでる。
2. aの調味料を合わせる。
3. 1を器に盛り、2を添えて供する。

栄養価: エネルギー: 74kcal 蛋白質: 4.1g 脂質: 4.1g 食塩: 0.5g

鹿児島厚生連病院  
健康支援課  
〒890-0062  
鹿児島市与次郎1丁目13番1号  
TEL 099-806-1101  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto: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。

鹿児島厚生連病院 新施設

平成30年5月オープン!