

保健「ニュース」

水痘（水ぼうそう）の予防接種が はじまります！

今年7月に、厚生労働省より「予防接種法施行令の一部を改正する政令」が公布されました。それに伴い、今年10月1日より水痘と成人用肺炎球菌ワクチンの定期接種が開始（予定）されます。ワクチンの接種により、子どもの水痘（水ぼうそう）や高齢者の肺炎予防が期待できます。

そこで、今回の保健ニュースでは、水痘ワクチンに関して、次号では成人肺炎球菌ワクチンに関して取り上げたいと思います。

水痘（水ぼうそう）って、 どんな病気？

水痘帯状疱疹ウイルスによっておこる非常に感染力の強い病気です。通常、2〜3週間の潜伏期間の後、37℃程の発熱が3日くらい続きます。また、小さく平らで赤いブツブツ（発疹）が現れます。1日程で発疹が水ぶくれになり、バラバラと全身に広がります。強いかゆみもありま

す。やがて、水ぶくれは黒いかさぶたとなり、1週間程で症状が落ちついてきます。すべてのかさぶたがはがれおちるまでには、約3週間程度かかります。水ぼうそうは身近な病気ですが、症状が軽く済む場合ばかりではなく、入院や時には生命にかかわることもあります。水ぼうそうは予防接種により防ぐことができる病気です。自分がかからないようにするため、人にうつさないためにもワクチンでしっかり予防しましょう。

定期予防接種の対象は？

1歳〜3歳未満の方です。接種回数は2回接種です。
（平成26年度限り、生後3歳〜5歳未満の方も対象です。こちらの方は1回接種のみとなります。）

水痘ワクチンとは？

水痘ワクチンを接種すると、自然の水ぼうそうに感染した場合と同じ流れで免疫が得られ、水ぼうそうを

予防することができます。ワクチンは、病原性を弱めた水痘帯状疱疹ウイルスを用いた生ワクチンになります。

ワクチンの効果は？

ワクチンの接種により、90%以上の人は水痘帯状疱疹ウイルスに対する免疫ができます。1回接種しても水ぼうそうを発症する方もいらっしやいます。この場合でも多くは自然に感染した場合の症状に比べて軽くすみ、重い合併症にかかる危険は低くなります。

副反応は？

接種した部分が赤く腫れたり、発熱したりすることがあります。また、接種してから約1〜2週間後に発熱や発疹など水ぼうそうのような症状がでることもあります。症状が軽く、水ぶくれになることはほとんどありません。接種後気になる症状があれば、かかりつけの医師にご相談ください。

対象となる方には接種開始時期に、通知にてご連絡させていただきます。

不明な点がありましたら、役場環境保健係（56） 23111（有線2311）

1）までご連絡ください。

みんなて

食育



夏休み、生活が不規則になっていませんか？

子どもの「生活習慣」を チェックしてみましょ

- 食事は三食、規則正しく食べている
- 食べ物の好き嫌いは、あまりない
- いつも食べている物の栄養について知っている
- とぎどき体重をはかっている
- 家族そろって食事をすることが多い
- テレビやテレビゲームなどは時間を決めて遊んでいる
- 天気の良い日は外で遊ぶことが多い
- 運動やスポーツなど体を動かすのは好きだ
- 家の手伝いをよくしている
- 寝る時間、起きる時間を決めて、守っている
- 夜ふかしをしないで、早く寝ている

全てにチェックがついたでしょうか？チェックがつかないところは、夏休みを利用して生活の流れを見直してみてもいいでしょうか。

まずは大人が良い生活習慣を身につけましょ。

