



## 風疹について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

2013年4月1日より、団体名称が、「財団法人鳥取県保健事業団」から「公益財団法人鳥取県保健事業団」となりました。住所・電話・FAX番号に変更はありません。

今後ともよろしく願いいたします。

2013年に入ってから、毎週300人を超えるペースで風疹の感染者が増え続け、昨年と同じ時期と比べると患者数は約20倍、10代後半～50代前半の男性に多くなっています。原因は予防接種制度の変遷のため、風疹ワクチンを接種していない方の多い世代があるためと言われています。(昭和54年4月2日～平成7年4月1日生まれの男女は接種率が低く、昭和54年4月1日以前生まれの男性は子供の頃に定期接種のチャンスがありませんでした。)

今回は、風疹の症状や予防接種についてご紹介します。

### 風疹とは

風疹(別名:三日はしか)とは風疹ウイルスによっておこる急性の発疹性感染症で、春先から初夏にかけて多くみられます。

潜伏期間は2～3週間で、**主な症状は、発疹、発熱、リンパ節の腫れ**です。

風疹の症状は子供では比較的軽いですが、まれに脳炎、血小板減少性紫斑病などの合併症が2000～5000人に1人くらいの割合で発生することがあります。一度かかると、大部分の人は生涯風疹にかかることはありません。

風疹ウイルスは患者さんの飛まつ(唾液のしぶき)などによって他の人に感染し、発疹のでる2～3日前から発疹が出た後5日くらいまでの患者さんは感染力があると考えられています。感染力は、麻疹(はしか)や水痘(水ぼうそう)ほどは強くはなく、ウイルスに感染しても明らかな症状が出ることがないまま免疫ができる(不顕性感染)人が15～30%程度いるといわれています。

**妊娠初期の女性が風疹にかかると、赤ちゃんも風疹ウイルスに感染し、先天性風疹症候群になる危険があります。**

### 先天性風疹症候群とは

お腹の中の赤ちゃんが風疹ウイルスに感染すると、難聴、心疾患、白内障、精神や身体の発達の遅れなどが起こることがあり、これらの障害を先天性風疹症候群といいます。

妊娠初期(特に12週まで)の女性が風疹にかかった場合に起こりやすいといわれています。

先天性風疹症候群自体への治療はなく、発生した障害への治療を行うこととなります。



先天性風疹症候群の予防には  
**予防接種が重要です!**



予防接種を受けることによって、成人女性は妊娠中に風疹にかかることを予防し、妊婦以外の方が妊婦に風疹をうつすことも予防できます(ただし**妊娠中は風疹の予防接種を受けることはできません**)。

また、風疹は、大人がかかると発熱や発疹の期間が長い傾向にあるため、大人が感染した場合の重症化を予防することもできます。

### 予防接種を受ける前に・・・

風疹にかかったり、予防接種を受けたりして、風疹ウイルスに対する免疫(抗体)が十分あれば、予防接種は不要です。かかったかどうか、予防接種をしたかどうか、忘れてしまった方は、母子手帳で確認してみましょう。

それでも分からなければ、内科や産婦人科で採血を受け、どのくらい抗体があるのか検査することができます。

## 風疹ワクチンとはどんなもの？

弱毒化を行った種ウイルス（弱毒株ウイルス）を培養・増殖させ、凍結乾燥したものです。弱毒株ウイルスを接種した場合、通常の風疹感染と違ってほとんど症状はでませんが、風疹ウイルスに対する免疫を得ることができます。

現在は、麻疹ワクチンと混合した麻疹風疹混合ワクチン（MRワクチン）が、定期接種として1歳児（第1期）と小学校入学前1年間の幼児（第2期）に接種されています。

上記以外の年齢の方は、任意接種として自費で接種することができます。

風疹単独のワクチンもありますが、麻疹も流行することがあり混合ワクチンの接種がお勧めです。

「風疹にかかったことがなく、風疹の予防接種を受けたことがない」、「抗体検査を受けたら抗体が陰性であると言われた」方の中で、特に下記に該当する方は、出来るだけ早くの予防接種をお勧めします。

- (1) 妊婦さんの夫、子どもやその他同居のご家族
- (2) 妊娠を希望しているまたは妊娠する可能性の高い10～40代の女性
- (3) 出産後間もない女性



## 風疹ワクチンを接種する時に注意すること



妊娠中の女性は、赤ちゃんが風疹ウイルスに感染する危険があるため、ワクチンを接種することはできません。また、接種後2カ月は避妊が必要です。

予防接種で自分や周りの人、生まれてくる赤ちゃんを守りましょう

## 栄養コーナー お弁当でも気をつけて！栄養のバランス

新生活が始まり、毎日のお弁当づくりに奮闘している人もおられるのでは？お弁当はスペースや品数、調理法が限られてしまうので、栄養のことまで考えるのはなかなか難しいものです。しかし、毎日食べるお弁当も体を作る大切な食事のひとつです。食べる人に合わせたエネルギー量や栄養がバランスよく摂れるように、少しずつレベルアップさせてみては？

### 1. まずは主食・主菜・副菜の配分を覚える

お弁当でも、なるべく主食（ご飯）・主菜（肉や魚のおかず）・副菜（野菜のおかず）をそろえるようにします。配分は表面積比で主食3：主菜1：副菜2が目安です。

お弁当箱の大きさは、食べる人の1食分のエネルギーの目安量と同じ容量のものがよいでしょう。例）20代女性なら一食約600kcalが目安となるので、お弁当箱の容量は600mlとなります。

### 2. 同じ主材料や同じ調理法が重ならないようにする

同じ主材料や同じ調理法が重なってしまうと、同じ栄養素ばかりに偏ってしまったり、エネルギーや塩分の過剰摂取の原因になります。



### 3. 油を使った料理は1品だけにしておく

揚げ物や炒め物ばかりではなく、焼く・蒸す・茹でるといった油を使わない調理法も利用してみましょう。

### 4. すき間なく詰める

移動中の振動で中身が動いてしまわないように、すき間をなるべく作らないようにしっかりと詰めることが大切です。また、水分の多いものは軽く水気をとってから詰めるようにしてください。

