

風疹は、大人こそ注意が必要

風疹というと子どもがかかる病気という印象が強いですが、近年の風疹患者の中心はむしろ大人です。中でも多いのが働き盛りの30～50歳代の男性。大人がかかると、子どもに比べて症状が現れている期間が長引き、1週間以上仕事を休まなくてはならない場合もあります。

赤い発疹や発熱などの症状が

昨年、大きな問題となった風疹は、今年も引き続き注意が必要です。風疹は風疹ウイルスが原因で起こります。くしゃみや咳を通して、あるいは鼻汁などの分泌物に触れることでも感染します。感染後2～3週間で、赤い小さな発疹が顔や全身に現れたり、38℃前後の発熱、耳や首の後ろのリンパ節の腫れなどの症状がみられます。子どもでは、まれに脳炎や血小板減少紫斑病などの合併症が起こることがあります。大人の場合は、強い関節痛が現れることが多く、また、発疹や発熱が長引いたり、重症化することもあります。現在、風疹そのものに効く治療法はなく、安静にすることが第一です。熱が高い場合には解熱剤、痛みには鎮痛薬が使われることがあります。

2回の予防接種がより有効

風疹で最も注意が必要なのは妊婦さんへの感染です。妊娠20週くらいまでの妊婦さんが風疹にかかると、お腹の中の赤ちゃんに感染し、難聴や心疾患、白内障、精神や身体の発達遅れなどの障がいをもった先天性風疹症候群の赤ちゃんが生まれる可能性があります。先天性風疹症候群や風疹を予防するには、体内に十分な抗体ができてとされる2回のワクチン接種が理想的です。しかし、国の定期接種で男女ともに2回の接種ができていないのは、1990年4月2日以降に生まれた人々です。これより年上の方は、感染の危険が高い可能性があります。中でも現在、患者の中心を占める30～50歳代の男性は、国の定期接種の制度変更の影響で抗体の保有率が低い年代とされています。

接種を受けていない人、受けたかどうか不明な人、風疹にかかったことがあるかどうか分からない人などは、自分や家族を風疹から守る

ために、予防接種を受けるようにしましょう。なお、すでに風疹ウイルスに対する抗体をもっている人が再度接種を受けても問題はありません。ただし、妊娠中は予防接種を受けることはできません。

定期接種の対象児は、基本的に無料で受けられます

風疹の定期接種は、1歳児および小学校入学前1年間の幼児の場合は、自治体の補助により無料あるいは若干の自己負担で受けられます。それ以外の年齢の場合は、全額自己負担となるので、接種を行っている医療機関に問い合わせるとよいでしょう。料金はそれぞれの医療機関で異なります。

風疹についてわからないことがあるときは、気軽に薬剤師におたずねください。

風疹の流行に伴いワクチンの需要が急増し不足気味になっています。予防接種を受ける際には前もって医療機関に確認しましょう。



イラストレーション：堺直子

食物繊維で健康はじめ

■風疹は、大人こそ注意が必要…4 ミルクパンを90名様にプレゼント…4

1 満腹感の維持で過食を防止する



不溶性食物繊維は、胃の中で食物の水分を吸収してふくらみかさが増えるため、胃の中での滞留時間が長くなります。そのため満腹感が得やすく、食べ過ぎを抑え、肥満を防止できます。

2 排便を促し、便秘を予防・改善する

不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収し、大きくふくらみます。その結果、便の量が増え、大腸の動きが活発になり排便が促されるので、便秘の予防・改善につながります。



3 血糖値の急激な上昇を抑制する

水溶性食物繊維は胃の中でゲル状になり、食事と一緒に摂った糖質を吸着し、胃から十二指腸へゆっくり移動。糖質の消化吸収速度が遅くなり、食後の急激な血糖値上昇が抑えられます。



食物繊維、体にめでたい5つのこと

不溶性、水溶性の食物繊維が特徴ある働きをします。

4 コレステロールの吸収を穏やかにする

水溶性食物繊維はコレステロールや、コレステロールを原料として作られる胆汁酸を吸着し、小腸からの吸収を抑制。血中コレステロールを減少させるので、動脈硬化の予防も期待できます。



5 腸内環境を整える

不溶性食物繊維は便の量や回数を増加させるので、大腸は有害物質の影響を受けにくくなります。水溶性食物繊維は腸内細菌の働きにより発酵し、乳酸菌などの善玉菌を増やして腸内環境を整えます。



イラストレーション：木暮雅子



Point 1 根菜たっぷり

3種の根菜から食物繊維が摂れます。ゴボウは水溶性食物繊維も豊富です。

Point 2 海藻をプラス

昆布を削って作られるとろろ昆布を加えることで、食物繊維だけでなく旨味もプラス。

Point 3 もち麦をアクセントに

麦のなかでも食物繊維の含有量が多いもち麦。つぶつぶの食感が楽しめます。

食物繊維たっぷりお雑煮

調理時間：20分 エネルギー：約220kcal
塩分量：1.4g 食物繊維量：3.7g

材料(2人分)

- 餅……………2個
- 鶏肉……………50g
- かまぼこ……………2cm
- 大根……………3cm
- ニンジン……………3cm
- ゴボウ……………5cm
- 小松菜……………葉2枚
- もち麦(乾)…大さじ1
- とろろ昆布……………10g
- だし汁……………2カップ
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々

作り方

もち麦は15分茹でて水気を切る。切った野菜と鶏肉をだし汁で煮て、しょうゆと塩で味を調える。餅は軽く色づく程度に焼く。汁と餅を椀に盛りつけ、もち麦を加え、かまぼこを飾り、とろろ昆布を添える。いつもの雑煮に茹でたもち麦やとろろ昆布を加えるだけでも。

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例：●●薬局 ●●店 ●●市)
- 新しく知った健康の情報について(すぐ実践する・実践しない・確認してから実践したい・その他)
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード

右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。



○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life1月号係

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<http://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ 検索

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「シシマイ」でした。



次号予告 2月号は「花粉症対策」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

クラスA薬局とは？ 近々ヘルシーライフクラブの健康情報紙がスタートします。

