



風疹について

「風疹」とは？！

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症で、感染すると約2～3週間後に発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。治療は対症療法(疾病の原因に対してではなく、主要な症状を軽減するための治療)であり、大人が罹った場合、子どもよりも発熱や発疹の期間が長く、関節痛がひどくなると言われています。また、発疹出現の前後約1週間は、人へ感染させる可能性があります。

◆発生状況◆

海外で感染して帰国後発症する輸入例が、平成23年頃から散見されるようになり、平成25年には累計14,344例の報告がありました。この流行の影響により、平成24年10月～平成26年10月にかけて、45例の「先天性風しん症候群」患者が報告されました。その後、以前の水準に落ち着いていたものの、平成30年には7月下旬頃から関東地方を中心に患者数が増加しています。

◆『昭和37年度～昭和53年度生まれの男性』の方へ◆

こちらに該当する方は、公的に予防接種が行われていないため、ご自身が風しんに罹った場合、家族や周囲の人たちに広げてしまう恐れがあります。そこで、感染拡大防止のため、お住まいの自治体から、これまで風しんの予防接種を受ける機会がなかった方を対象に、令和4年3月末までの間に限り、原則無料で風しんの抗体検査と予防接種を受けることができるクーポン券をお送りしています。この年代の男性の方が、抗体検査を受け、必要な予防接種を受けることにより、免疫を持っている方が増え、その結果、風しんの流行はなくなると言われています。あなた自身と、これから生まれてくる世代の子どもを守るために、ぜひクーポン券を使って抗体検査と予防接種をお受けください。

◆「先天性風しん症候群」とは？◆

妊娠中の女性が風しんウイルスに感染すると、眼や心臓、耳等に障害をもった子どもが出生する場合があります。その確率は、妊娠初期に感染するほど高く、妊娠1か月で50%以上、2か月で35%、3か月で18%、4か月で8%とされています。妊娠中の女性は予防接種が受けられないため、風しんが発生している地域において、抗体を持たない又は抗体価の低い妊婦は、可能な限り不要不急の外出を避けていただき、やむを得ず外出をする際には可能な限り人混みを避けていただくなど、風しんに罹らないように注意してください。また、妊婦の周りにいる人(夫、子ども、その他の同居家族等)も予防に努めて下さい。

憂うつな気分をスッキリさせる食生活

春は気候の変化や進学、就職、転勤や転居など新しい環境によってストレスが溜まりやすい時期です。皆さんはいかがお過ごしですか？ 今年新型コロナウイルスの影響で外出も制限され、ストレスが溜まってきている方も多いのではないのでしょうか。今回は、憂うつな気分を少しでもスッキリさせる食生活についてご紹介したいと思います。

① トリプトファンを摂りましょう

トリプトファンは、大豆製品や乳製品、炭水化物などに含まれる必須アミノ酸の一種です。感情を穏やかに保ち気分のコントロール、精神の安定に深くかかわっている神経伝達物質「セロトニン」の材料です。セロトニンの量が不足すると、攻撃的になったり、憂うつになったりすることが増えます。またセロトニンはメラトニンの生成に関与し、良質な睡眠と深い関係があります。良質な睡眠は心と体の休養に大切であり、ストレスに対処するためには欠かせません。

② ビタミンB群を摂りましょう

脳はストレスに対処するときエネルギーを使いますが、食べ物から摂った栄養素を効率よくエネルギーに変えるためには、ビタミンB群が必要となります。ビタミンB群とはビタミンB1・B2・B6・ナイアシンなど8種類がありますが、それらはビタミンB群としてチームで協力して働きます。豚肉やたらこ、うなぎ、レバー、まぐろ、かつおなどに含まれています。ビタミンB群が足りないと、脳がエネルギー切れを起こしてしまい、落ち着きがなくなる、集中力が続かないなどの状態になってしまいます。

③ ビタミンCを摂りましょう

ストレスが生じると抗ストレスホルモンであるアドレナリンが分泌され血圧を上げ、血中の糖分を増やして、エネルギーの増産を整えます。ビタミンCは副腎に働きかけ、副腎皮質ホルモンをつくり、エネルギーの増大に役立ちます。ビタミンCが不足すると抗ストレスホルモンが十分につくられず、ストレスに負けてしまいます。ストレスにより副腎が疲労するとビタミンCが不足して、風邪を引きやすくなるなど免疫にも大きく影響を与えてしまいます。

イライラしたときに甘いものを食べると気分が落ち着くことはありませんか？ 甘いものを食べると、セロトニンが分泌され一時的にイライラが治まります。しかし、この効果はほんの一瞬です。セロトニンが分泌されるのは、甘いものを摂取したあとのわずかな時間なのです。甘いものが食べたくなったら、ポリフェノールの含まれているハイカカオチョコレートがおすすです。カカオマスポリフェノールにはストレスを抑制する働きがあると言われており、ストレスを軽減するのに役立つと報告されています。カカオ70%以上のチョコレートを1粒食べてホッとした時間をお過ごしください。

