

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立て下さい。

Theme of this month

大人の風疹に注意しましょう!

風疹は、風疹ウイルスによる感染症です。通常2〜3週間の潜伏期間の後、発熱・発しんなどが出現します。咳やくしゃみによる飛沫感染が主な感染経路ですが、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる接触感染もあります。周囲へ感染させる期間は、発しん出現前後の1週間程度と言われています。

01 国内における風疹の現状

以前は数年ごとに、学童を中心に流行がみられていましたが、小児への2回の定期予防接種が開始してからは、国内での風疹はほとんどみられなくなっていました。しかし、2012〜2013年に、それまで定期予防接種を受ける機会がなかった20〜40代の男性を中心に全国で大規模発生が見られ、東京都では1年間の患者報告数は3,445人となりました。その後患者数は減少していましたが、2018年には再び増加し、東京都では1年間で947人、2019年には860人の患者報告がありました。

02 予防方法

有効な予防は、風疹ワクチンの接種です。ワクチン接種で95%以上の人が風疹ウイルスに対する免疫を獲得できると言われています。**先天性風疹症候群(下記参照)**を防ぐために、個人防衛としては女性が妊娠前にワクチンによって風疹に対する免疫を獲得すること、社会防衛としては男女ともに風疹ワクチンの接種率を上げることで風疹の流行そのものを抑制し、妊婦が風疹ウイルスに暴露されないようにすることが重要です。

一人一人が感染予防対策に取り組みましょう。

(池袋センター医師：内海 雪子)

■ 先天性風疹症候群とは?

先天性風疹症候群(CRS)は、母親が妊娠中に風しんウイルスに感染することで生じる胎児の病気です。風疹ウイルスが胎盤を介して胎児に感染し、胎児に難聴・白内障・先天性心疾患などの先天性の障害を起こします。定期予防接種導入後、国内での先天性風しん症候群はほとんどみられなくなりましたが、風疹の流行に伴い、2013〜2014年に都内では16人、2019年には4人の先天性風疹症候群の患者報告がありました。

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 176kcal

たんぱく質……17.4g 炭水化物……6.3g
脂質……7.9g 塩分……1.0g

かんたん調理で春らしい気分! サワラのホイル蒸し

主食

主菜

副菜

サワラは春告げ魚として知られ、『鯖』と書かれます。春になると産卵のために、瀬戸内海で多く水揚げされたことに由来し、西日本では、古くから冠婚葬祭に欠かせない食材として親しまれてきました。サワラの身はやわらかく、淡泊な味わいは様々な調理法に合わせることができます。今回はシンプルなホイル蒸しをご紹介します。

材料(2人分)

- サワラ……80gを2切れ
- 塩……少々
- 新玉ねぎ……1/2個
- しめじ……1/4株
- プチトマト……4個
- スナップえんどう……2個
- 酒……大さじ1と1/3
- ポン酢……小さじ1

作り方

- ① サワラに塩少々を振り10分ほど置く。ペーパータオルで水気をよくふき取る。
- ② 新玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。プチトマトのへたを取る。
- ③ スナップえんどうはすじを取り、塩ゆでし冷ましておく。
- ④ アルミホイルの上に新玉ねぎを薄く広げておき、その上にサワラ、トマト、しめじを並べる。酒を半量ずつふりかけ、ホイルで包む。フライパンに水100cc(分量外)とホイル包みを入れ、ふたをして中火で約10分蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛り付け、ポン酢をかけて最後にスナップえんどうを添える。