いきいき生活情報

予防接種で病気を防ごう！

「予防接種」という言葉を耳にするとみなさんは、何を思いうかべますか。

「本当に予防できるのかな」「なんか痛そうだな」「副反応は大丈夫かな」などさまざまな事を思い浮かべると思います。予防接種の目的は、自分が感染症にかかりにくくすること、他人に感染させないようにすること、感染症にかかった場合、重症にならないようにすることなどです。

予防接種をしたからといって、必ず病気を予防できるものではありません。

感染症を引き起こすウィルスは、私たちの身の回りには見えなくても、あらゆるところに存在しています。

抗菌薬や抗ウィルス薬などによって感染症を克服できる時代もありましたが、今では困難です。治療方法もなく、予防接種でしか防ぐことができない感染症が多くなってきました。

予防接種は、これまで痘（とう）そう、ポリオ、麻しん（はしか）など多くの感染症対策のひとつとして、感染症による患者の発生や死亡者の大幅な減少をもたらす大きな役割を果たしてきました。

近年では、麻しん（はしか）や新型インフルエンザの流行が社会的な問題となり、海外渡航により日本から感染症を輸出、輸入されたりしてしまっている現状にあります。

市でも昨年は、休校や学校行事の中止が相次ぎました。そのようなことを防ぐためにも予防接種は、私たちの生活には欠かせない役割があります。感染症の発生を防ぎ、まん延させないためにも予防接種は有効です。

現在は、乳幼児期に行う定期の予防接種だけではなく任意予防接種が増えてきています。例えば、髄膜炎を予防するヒブワクチン、子宮頸がん予防のワクチン、肺炎球菌ワクチンなどの新しいワクチンの開発が行われてきました。しかし、日本では任意の予防接種となっていますが、先進諸国では、ワクチンで予防できる感染症は積極的に予防するとの強固な方針によって国民の健康を守っています。また、予防接種の種類も多い状況です。

これからは、国民一人ひとりが予防接種の有効性や重要性を理解し、意識を高めていくことが必要です。

予防接種をしよう！自分へのプレゼント

今まで予防接種を受けたことがある人も、受けたことがない人も、もう一度予防接種の対象年齢ではないかを確認してください。もし、予防接種を受けたかどうか分からない、抗体のない人・低い人は、早めに医療機関にご相談の上、予防接種を受けましょう。

また、感染症によっては、感染してから3日以内に予防接種をすることによって発症を防ぐこともできます。

特に4月から6月にかけては、麻しんの流行時期となります。麻しんは、現在のところ、決定的な治療法はなく、ワクチンの接種で予防するしかありません。

なお、予防接種に関する相談がありましたら中央保健センターまでお問い合わせください（関連情報は本紙7ページに掲載）。

問中央保健センター（☎42-5595）

元気な食卓 169

春キャベツのカニあんかけ

いろいろ食べて生活習慣予防！

材料（4人分）～春キャベツの甘さとしょうがのさわやかな風味で食欲がアップします～

キャベツ500ｇ、長ネギ100ｇ、ショウガ1かけ、だしの素小さじ2、しょう油小さじ2、ズワイガニのほぐし身160ｇ、カタクリ粉小さじ2。

作り方

①キャベツは、くし型に切る。長ネギは小口切り、ショウガはみじん切りにする。

②❶を鍋に入れて水1カップ、だしの素、しょう油を加え、ふたをして10分ほど蒸し煮し、キャベツを取り出し皿に盛る。

③残りの蒸し汁にカニを加えて火を通し、倍量の水で溶いたカタクリ粉を加えてとろみ（カニがぽとりと落ちる程度のとろみ）をつける。

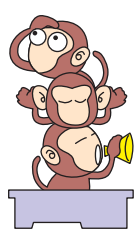
④❷に❸をかけてできあがり。

★1人分の栄養価★

エネルギー77kcal、たんぱく質8.9ｇ、脂質0.5ｇ、カルシウム91㎎、塩分1.7ｇ。

提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



よく見…よく聞き…正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班

今号は、合併後初めての発行。A4判の広報を見慣れた旧印旛村・本埜村のみなさんには、タブロイド判の『広報いんざい』に戸惑われるかもしれませんが、よろしくお願いします。

「広報と広聴は車の両輪」といわれています。わたしたち広報広聴班は、市政に関する情報は広報紙やホームページなどでお知らせするとともに、みなさんからの市に対する意見なども伺っています。

より良いまちづくりのためには市民のみなさんの意見や提言が欠かせません。市政ポスト・ホームページに用意した行政相談・市長談話室・ふれあい懇談会など市の広聴制度を利用し、市に対する意見をお寄せください。

◆佳作

◆ただいま満開中（小林牧場）

◆中村八郎（高花）

（評）春の1コマをうまく捉えている。春のぽかぽかした雰囲気が伝わってくる。

印西市観光協会主催

第19回　ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景