



◆佳作 (評) 満開の桜と縁日が気持ちをウキウキさせる作品
◆満開 (小林牧場)
◆星野幸一 (四街道市)

い き い き 生 活 情 報

予防接種週間

忘れずに接種を

今年、3月1日(木)から7日(水)の間が『予防接種週間』です。【主催：日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省】
赤ちゃんは、お母さんから抵抗力(免疫)をもらって生まれてきますが、生後12カ月ごろにはその力が自然に失われてきます。そして、保育所や幼稚園、そして小学校に行くようになると、感染症にかかる機会がさらに増えます。子ども自身がかかると同時に友だちにもうつし、感染が周囲に広がりがかねません。それを防止するためにも予防接種で免疫を獲得することが大変重要となります。

4月からの入園、入学前準備として、母子健康手帳をチェッ
クし未接種の予防接種は、早めにかかりつけ医で受けましょう。
◎VPDはご存じですか
ワクチンで予防できる感染症は定期と任意の予防接種の種目でいくつかあります。しかし、ワクチンで予防できない感染症には、ブドウ球菌感染症(とびひ、関節炎など) 溶連菌感染症、大腸菌感染症、サルモネラ菌感染症などの細菌感染症、かぜ症候群、突発性発疹(はっしん)、手足口病、食中毒、ノロウイルス感染症、胃腸炎などの身近な感染症があります。特に抵抗力が落ちている子どもや高齢者は、重症化しやすいため注意が必要になります。このようにワクチンで予防できない感染症のほう



印西市観光協会主催

第20回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの風景



が多い中で、ワクチンで予防できる感染症(以下VPDという)は限られてきます。日本では、定期と任意予防接種に分かれていたため、任意予防接種の必要性が低く見られがちですが、医学的には定期や任意を区別することなくVPDは、ワクチンで予防することが重要になってきます。予防接種には、自己と集団防衛の2つの意味がありますが、人にうつさないための予防接種は、もっとも大切なことといえます。

◎麻疹(はしか) 排除計画

麻疹(はしか)は、『麻疹にならない。麻疹をうつさない』という強いメッセージのもと、世界各国で排除に向けて努力している感染症の一つです。麻疹は感染しても治療薬がなく、発症すると重症化して命を落とすこともある大変怖い病気です。感染力は、インフルエンザよりも何倍も強いので、感染した人と一緒に部屋にいただけでう

つる感染症です。このように、麻疹の感染は、あつという間に広がるため、必ず予防接種をする必要があります。免疫を強固にするために2回の予防接種を受けることになっています。

◎日本脳炎

※印西市の場合、平成24年4月以降の対象である中学1年生相当の人、高校3年生相当の年齢の人は、平成21年度に印西市立小中学校で前倒しの集団接種で完了しています。転入者で未接種の人は、予防接種実施状況を中央保健センターに提出してください。

その後、新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種を通常どおり受けられるようになっていきます。このため、平成7年6月・18年度に生まれた人は、平成17・21年度に日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃していることがありますので、母子健康手帳で確認をしてください。接種回数などについては、印西市ホームページをご覧ください。

何よりも今、わたしたちが考えなければならぬことは、あの震災を「忘れない」こと、学び・伝えていくことではないでしょうか。

2011年3月11日、14時46分。悪夢の東日本震災、巨大な津波、そして原発事故から1年が過ぎようとしています。被災地では、少しずつ復興が進んでいると聞きます。この日、みなさんはどんな1日を過ごしたのでしょうか。わたしは市役所3階の自席で仕事をしていました。自分の足元が波のようにうねり、文書だなからは荷物が崩れ落ち、立っているのもやっとでした。驚く間もなく、次々に送られてくる悲劇的な報道は、津波にのまれる膨大な数の家や車の映像でした。

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

元気な食卓 192

春は竹の子たっぷり春巻き

いろいろ食べて生活習慣予防!

材料(4人分)
春巻きの皮(大)10枚、タケノコ中1本、山ウド中1/2本、ニンジン1/2本、ジャガイモ中1個、インゲン8本、ロースハム10枚、小麦粉(のり用・ふるい用)、塩・こしょう少々、揚げ焼き用のサラダ油、【付け合わせ】サニーレタス1/2個、ミニトマト8個。

作り方
①春巻きの皮は、斜めに2等分する。
②タケノコ、ニンジン、ジャガイモ、インゲンは、春巻きの皮で包める長さに太めの短冊切りにして下ゆでしておく。山ウドは、ほかの材料と同じ大きさに切り、酢水につける。それぞれの材料に小麦粉をまぶしておく。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
③ハムの上にタケノコを中心に、ニンジン、山ウド、ジャガイモ、インゲンなどを置いて塩、こしょうをして巻く。
④春巻きの皮を手前が長辺になるように置き、手前の真ん中に③を置き左右を織り込みくると巻き上げ包みこんで、水で溶いた小麦粉液で止める。
⑤フライパンに少なめの油を熱し④を転がしながら揚げる。
⑥器にサニーレタスをしき、⑤を置き、ミニトマトを添える。
★1人分の栄養価★
エネルギー 256kcal、たんぱく質 13.3g、脂質 6.0g、カルシウム 39mg、塩分 1.5g。
提供...地区健康推進員のみなさん。