

印西市観光協会主催

第 24 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



◆優秀賞 (評) 秋の陽を浴びたコスモスが映える。緑の中に憩う人々の姿が和やかな気分にさせてくれる。
◆秋日和 (県立北総花の丘公園)
◆後藤藤幾久子 (木刈)

い き い き
生活情報

子どもを病気から守ろう

子どものVPD

「VPD」という言葉をご存じですか。VPDとは、Vロウクチン(Vaccine)、Pロウ防げる(Preventable)、Dロウ病気(Disease)、つまり「ワクチンで防げる病気」という意味です。

子どものVPDには、定期予防接種の対象である、麻疹(はしか)や風しん、日本脳炎といった病気のほかに、任意予防接種の対象であるB型肝炎やおたふくかぜなども含まれます。これらは、子どもがかかると命に関わる病気です。

ワクチンを接種するより自然感染したほうがより強い免疫を

得られるという考えの人もいますが、実際に病気にかかること怖いのは、重い後遺症を残すことです。

例えば、水ぼうそうは脳炎や肺炎などの合併症が起こることがあり、年間10人以上が死亡しています。さらに、子どもの時に水ぼうそうにかかったことがある人は、大人になってから強い痛みを伴う帯状疱疹を起こすことがあります。

また、おたふくかぜは50人に一人の割合で無菌性髄膜炎が起こり、1,000人に一人の割合で高度難聴が起こるとされています。

水ぼうそうワクチンは平成26年度に定期化され、2回接種に



- 150 -

ワクチン接種は計画的に

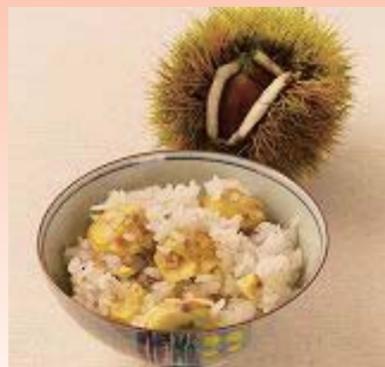
早く免疫をつけるには、接種対象年齢になったらすぐに接種を始めることが重要です。

そのために、お誕生直後から地域の医療機関を調べ、早めに接種の予約をしましょう。

現在、効率的に接種を進めるために、2種類以上の予防接種を同時に行う同時接種が主流です。同時接種は、それぞれのワクチンの有効性を損ないませんし、特別な副反応が出ることもありません。原則、接種できるワクチンの組み合わせや本数制限もありません。

接種スケジュールが複雑で分からないという人は、接種時期

元気な食卓



くりご飯

印西産のクリを使ったご飯です。皮をむく時に少し手間はかかりますが、おいしくできあがります。

材料(4人分)

クリ10個、米2合、水390cc、塩小さじ2/3、酒小さじ2。

作り方

- ①米は炊く30分前に洗って、ざるにあげて水気を切る。
②クリは果皮と渋皮を厚くむいてから、縦半分に切り、流水にさらしてあくを抜く。
③炊飯器に米と分量の水、塩、酒を入れて混ぜ、②のクリをのせて炊飯器で炊く。

1人分の栄養価

エネルギー 274kcal、たんぱく質 4.3g、脂質 0.7g、食塩相当量 0.9g

提供...地区健康推進員のみなさん。



印西市では出生届提出時に、子どもカイドブック(予防接種予診票、乳幼児健診票などのつづり)をお渡ししています。予防接種の受け方はその中でも説明しているのので、接種前に必ずご確認ください。

今後、子どもが大きくなってから、受験、修学旅行、留学、就職などの際、ワクチン接種が必須になっていることがあります。その時になって困らないよう、接種を進め、母子健康手帳に記録しましょう。

こちら編集室



よく見！よく聞き！正しくお知らせ

広報広聴課広報広聴班

10月に入り、だんだんと秋が深まってきました。秋と言えば「スポーツの秋」「行楽の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」とさまざまな言葉がありますが、何をやるにもとても良い季節になりました。
また、印西の秋と言えばコスモスを忘れてはいけません。本紙6ページでは「コスモスふれあいまつり」のイベント情報も掲載していますが、市内の「花の丘公園」「牧の原公園」などで秋の陽を存分に浴びたコスモスが一面に咲いて、人の心を和ませてくれますので、ぜひこの機会に足を運んでみてはいかがでしょうか。
私自身は「食欲の秋」ですが、今年は印西の秋を感じにウォーキングしながらカメラ片手に観に行きたいと思います。