



### 特集 風疹 (三日ばしか)

今年に入って大流行をみせる風疹ですが、その患者の大半が20代から40代の男性です。この年代の男性は、子どもの頃に予防接種の対象ではなかったり、対象であっても受けていなかったりして、抗体がない人が多いのです。

また一回の予防接種では、抗体が十分作られないことや、時間の経過にともなって抗体が減少することがあり、感染する可能性があります。

原因	<ul style="list-style-type: none"> <li>・風疹ウイルス…トガ科ルビウイルス群RNAウイルスに分類される</li> <li>・飛沫感染…唾液や痰などが咳やくしゃみで飛び散る</li> </ul>
症状	<p>潜伏期間…14～21日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・発熱と全身に赤い細かな発疹がみられ、リンパ節が腫れたり、関節痛、関節炎などの症状があらわれる</li> <li>・熱はそれほど高くなく、発熱しない場合もある</li> <li>・症状の出る期間は3日ほどと短く、そのため、三日ばしかとも呼ばれる</li> </ul>
診断	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血液検査で風疹に対する反応が起きていることを示す抗体を測定する</li> </ul>
治療法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・風疹自体は症状も強くなく、自然治癒する</li> <li>・風疹ウイルスに対する治療薬はないため、対症療法として発熱時に解熱剤などを使う</li> </ul>



#### ★予防接種について★

2006年度より麻疹と風疹の混合ワクチン (MRワクチン) の定期接種が行われるようになりました。1歳と小学校入学前に2回行われています。

リスクのある合併症を防ぐために、予防接種を行うことが大切です。妊娠を希望する女性は特に注意が必要です。心配な場合は医療機関で抗体を持っているか検査を受け、抗体がない場合は予防接種を受けましょう。

#### ☆合併症☆

最も問題になるのは、子どもではなく、妊婦への感染です。

##### 先天性風疹症候群

妊娠20週頃までに風疹に感染すると、胎児にも感染し、白内障、網膜症、難聴、心臓の奇形、発達の遅れ、小頭症などを引き起こす可能性があります。

※妊娠中は、風疹の抗体を持っているかどうかを産婦人科で検査する事が多いです。十分な抗体があれば感染の心配はありませんが、ない場合は予防接種を受けられないので周囲が気をつける必要があります。



他にも脳炎や血小板減少性紫斑病、溶血性貧血など頻度はまれですが起こることがあります。

一度風疹にかかった人は、多くの場合、生涯風疹にかかることはないといわれています。ただ、子どものころ風疹にかかった記憶があるという人の中には、実際には「はしか」や「リンゴ病」など別の病気だったのを本人や親が勘違いしている場合や、症状だけで風疹と診断するケースもあったため、診断が間違っていたこともあるので注意しましょう。(莖田)

### 今月の小ネタ

#### きのこ



古くから森の恵み、秋の味覚として親しまれてきたきのこ。食用だけでなく漢方薬として利用されているものもあります。

生のきのこは約90%が水分と最も多く、その他はたんぱく質、炭水化物、食物繊維などから組成されています。また、カロリーが低くビタミンやミネラルに富んでいるのが特徴です。

種類によって違いはありますが、次のような効果が注目されています。

- ・肥満の防止
- ・便秘の改善
- ・高血圧や動脈硬化の予防
- ・骨粗鬆症の予防
- ・免疫力を高める (抗がん効果が期待できる) など

このように、きのこは生活習慣病に陥りやすい現代人にとって、理想的な健康食品とも言えるでしょう。満腹感を得られやすいので、ダイエットにもおすすめの食材です。くせがないので、どんな料理にも活用できる良さもあります。健康を保つためにも、きのこを積極的に取り入れてはいかがでしょうか? (北西)