

# ふうしん 風疹の感染を防ぐ

## 新たな風疹対策の実施

風疹が全国的に流行しています。感染の拡大を防ぎ、子どもや妊婦を守るためには、一人ひとりの予防活動が重要です。

**問い合わせ** 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

### 風疹の患者数が全国的に増加

風疹は、数年に一度のタイミングで流行が繰り返されていて、最近では、平成25年に成人男性を中心に大流行しました。

平成30年から、関東を中心に同様の流行がみられ、現在は全国に感染が広がっています。患者数は前年の30倍以上になっていて、十勝でも患者が発生しています。

### 感染拡大は患者との接触

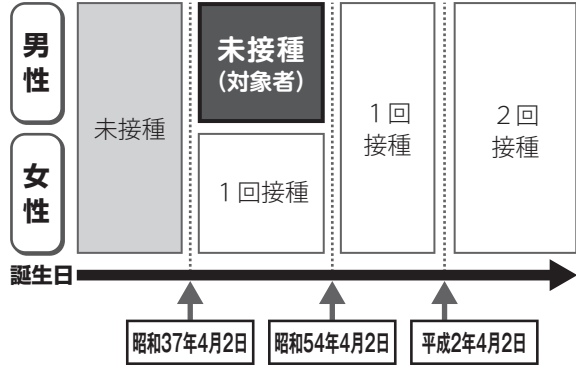
風疹に感染すると、約2〜3週間後に発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。

また、発疹の出る前後約1週間は人に感染させる可能性があります。症状が出ないため感染に気付かず、他の人との接触によって感染が拡大していきます。

### 風疹とは

風疹ウイルスに感染して起こる発疹症。子どもの感染は比較的軽症だが、大人がかかると症状が重くなりやすい。治療は対症療法のみであることから、予防接種により免疫を獲得することが重要。

図 風疹の予防接種の実施状況



一般的に感染症対策で有効なのは「うがい」や「手洗い」ですが、風疹は感染力が強いため通常の方法では予防できず、予防接種が最も有効です。

### 予防接種が最も有効

妊婦に先天性風疹症候群の危険性  
免疫力の低い20週頃までの妊婦が風疹に感染すると、胎児もウイルスの影響を受け、眼や耳、心臓などに障害を持つ子ども（先天性風疹症候群）が生まれる可能性があります。（妊娠1カ月で50%以上、妊娠2カ月で35%）

平成2年4月2日以降に生まれた人は2回予防接種を実施していますが、それ以前は1回接種、または予防接種を行っていない人がいます。（図）

そのため、市民一人ひとりが母子手帳や家族への確認を通して、感染履歴や予防接種の有無を知り、不明確な場合は、抗体検査や予防接種を行うといった予防活動を実施する必要があります。

### 風疹予防接種の追加対策

風疹の全国的な感染拡大を受け、市では抗体保有率の低い40〜57歳の男性を対象に、今年度から3年間で、無料の抗体検査・予防接種を行います。

## 今年度の対象者に 抗体検査のクーポン券(無料)を送付します

**対象者** 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性。昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性には、次年度以降にクーポン券を送付しますが、今年度中に検査を受けたい人は、健康推進課に連絡してください。  
**受診方法** クーポン券と本人確認書類（免許証やマイナンバーカードなど）を持参し、指定の医療機関（クーポン券に同封の書類または市ホームページで確認）で抗体検査を受けてください。抗体検査で結果が陰性（抗体がない）と判断された人は、予防接種を受けてください。

## 市長コラム

### 夢かなうまち おびひろ

#### 歩くこと

帯広市長 米沢 則寿



以前、「一歩つて、どういう状態をいうの？」とチコちゃんのように聞かれて、言葉に詰まったことがありました。片足だけ踏み出した分を「一歩」と思い込んでいた私は、左右半歩ずつ、つまり「半歩+半歩」で一歩と数える説もあると聞いて、大変驚きました。皆さんは、日々、どのくらい歩いているでしょうか。歩数計やスマホの計測アプリでは、片足を踏み出すと、一歩としてカウントされるようですが、全国的な調査では、一日の平均歩数は、成人の男性で約6800歩、女性で約5800歩だそうです。私も、なるべく歩こうと思えば、ほぼ毎日計測していますが、仕事をしていると、歩く時間が少なくなり、あまり平均値を超えることができません。歩くことは、手軽な運動法の一つですが、寝たきりや認知症などの病気に予防効果があることも、

これまでの研究でわかってきます。また、車に乗っていると見過ごしてしまう景色を、違う視線でゆっくり見ることができたり、街の空気や音、匂いなどを体感できる、思考がまとまる、集中力が高まるなど、歩くことで刺激や気付きを得ることもあります。

先日、人間国宝で噺家の柳家小三治師匠が、自身の闘病や舞台裏などについて、密着取材を受けている番組が放送されていました。その中で、今年、80歳になる師匠が、「さあ、また、歩きはじめるかな」と、さりげなくつぶやいたひと言が、とてもすてきで心に残りました。状況は違いますが、私にも30歳になった時、アキレス腱を切ってしまった、3カ月間ほど歩けなくなった経験があります。周りのスピードについていけず、仕事や社会においても、自分だけが立ち止まっている感覚になり、精神的にもつらい時期でしたが、その分、再び、歩けることの喜びを実感する出来事でもありました。

私たちは、生きる力や新しく始める意欲を、「人生を歩む」「一歩、踏み出す」など、歩くという言葉に重ねることがあります。「歩くこと」にはいろいろな効用がありますが、人の心や気持ちを明るく前向きにさせる、元気の源と言えるのかもしれない。

昨年度に引き続き、「健康」をテーマに、市民の皆さんと意見交換する地区懇談会が始まりました。7月は、企業の協力を得て、フィットネスクラブでの開催を予定しており、健康と「歩く・走る」ことの関連性についてもお話しします。歩くことの大切さについて、一緒に考えてみませんか。