



6月の主な行事

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1日 : 写真の日、気象記念日 | 10日 : 時の記念日 |
| 2日 : 横浜開港記念日、長崎港記念日 | 16日 : 和菓子の日 |
| 4日 : 虫歯予防デー | 21日 : 夏至 |
| 5日 : 世界環境デー | 26日 : 露天風呂の日 |



今月のかわら版 : 1 「“風疹”大流行の兆し」

患者数が昨年同時期の30倍になるなど、風疹が都市部を中心に大流行の兆しを見せています。どんな症状が出るのか、予防接種は受けたほうがいいのか。風疹について気をつけるべき点をまとめました。

<風疹はどういう病気？>

ウイルスによっておこる急性の発疹性感染症です。春先から初夏にかけて多くみられます。潜伏期間は2~3週間で、発疹、発熱、リンパ節の腫れなどの症状が出ます。子どもの症状は比較的軽いのに対して、大人は発熱や発疹の期間が長くなります。関節痛を伴い、1週間以上仕事を休まなければならないこともあります。ただし、ウイルスに感染しても、15~30%程度の人には明らかな症状がでることがないまま免疫ができてしまうようです。

<予防接種の必要性>

大人の風疹の中でも、とくに妊娠初期の女性が風疹に感染すると問題で、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害を引き起こすことがあります(先天性風疹症候群)。

現在流行中の風疹にかかっている患者は成人男性が多く、予防接種制度の違いで接種を受けていない人が多いため、感染を広げる要因となっているという見方があります。流行を防ぐためにも、これまでに接種を受けていない人は、早めに受けましょう。世代や性別によって、接種率は大きく異なります。

また、妊婦を守るために、とくに妊婦の同居家族、10代後半から40代の女性らに早めの予防接種が呼びかけられています。ただし、妊娠している女性は風疹の予防接種を受けることはできません。そのため、妊婦は不要不急の外出や、人込みは避けたほうが良いでしょう。

年齢によって異なる風疹の予防接種状況		
出展：国立感染症研究所	男性	女性
0歳~23歳 1990年4月2日以降生まれ	2回個別接種 ※13~23歳は2回目接種率が低い	
23歳~25歳 1987年10月2日~90年4月1日生まれ	個別接種	
25歳~34歳 1979年4月2日~79年10月1日生まれ	中学生時に医療機関で個別接種 ※接種率低い。幼児期に選択接種している場合あり	
34歳~51歳 1962年4月2日~79年4月1日生まれ	接種なし	中学校で 集団接種
51歳~ 1962年4月1日以前生まれ	接種なし	

今月のかわら版 : 2 「梅雨時のカビ対策」

梅雨の季節は、湿度が高くなり、カビが繁殖しやすくなります。カビは見た目だけでなく、人体にも悪影響をもたらす、例えばアトピーなどのアレルギーの原因にもなります。繁殖させないためのカビの防止や、発生した場合の除去のポイントをご紹介します。

<カビの防止ポイント>

カビは25度~30度の温度、湿度は70%以上の場所を好み、カビの栄養分となる、石鹸粕や人の垢のある場所、つまり、浴室などを好みます。有効な防止策は「湿度の除去」、全体的なカビ防止策は「換気」が第一です。

○晴れの日には窓をしっかりと開けて、空気を入れ替えをしましょう。

この時、押入れなど、普段風が通らない場所も開けておくことも重要です。

○キッチンや、浴室・洗濯機などの水周りは、石鹸粕などが残っている可能性があるののでしっかりと水で流しましょう。浴室は、換気扇を利用しましょう。

○部屋などの室内は、換気だけでなく、除湿機を活用しましょう。

○窓の結露はカビの元となるので、結露はすぐに拭きましょう。

結露対策として、窓にプチプチの結露防止シートなどを貼ることも有効です。

<カビの除去ポイント>

キッチンや浴室、洗濯機などの水周りでは、石鹸粕などを残さないように洗っておくことや、カビ防止スプレーなどが有効です。

また、見落としがちであまり掃除の行き届かない場所、例えばエアコンのフィルターは、ホコリやチリなどがたくさん集まり、カビが発生しやすい場所です。

掃除をせず、エアコンをつければ、ホコリなどを室内にばら撒いていることとなります。常日ごろからの掃除を心がけましょう。

その他、市販で売られている、カビ除去スプレーなども活用してみましょう。

最後に、掃除機による除去について。最近の掃除機は、昔のものと違い、とても小さなホコリ・チリ・ダニ・カビなどを吸いとり、しっかりと、ゴミパックに収集することが可能なほど高機能になっています。

しかし、カビを吸い取る時に、カビの胞子をまき散らしてしまうことになり、他の場所にカビが再発する恐れがあります。

また、カビを吸った掃除機内のフィルターなどでカビが繁殖してしまうと、掃除機をかけた時に、後ろからカビを放出してしまいます。

高機能の掃除機でも、このように逆効果となる場合があるので、ご注意ください。