



ご存じですか？先天性風疹症候群

風疹とは

風疹は、風疹ウイルスによって飛沫（咳やくしゃみのしぶき）や接触を通じてヒトからヒトへ感染する、急性の発疹性感染症です。



主な症状は、発熱、小さな赤い全身の発疹、そして首や耳の後ろなどのリンパ節の腫れです。潜伏期間は約2～3週間で、発疹出現前後1週間は周囲に感染させる力があります。

大人が風疹に感染すると、子どもに比べて高熱や発疹が長引き、関節痛を伴うなど、症状が重くなる傾向があります。また、脳炎や血小板減少性紫斑病といった深刻な症を引き起こし、入院治療が必要になるケースもあるため、決して「軽い病気」と軽視できるものではありません。

風疹予防接種の変遷

最も効果的な予防法は、「麻しん・風疹混合（MR）ワクチン」の接種です。しかし、生まれた年代によって公的な定期接種の機会に以下のような大きな格差が存在します。

●昭和54年4月1日以前生まれの男性は定期接種の機会が「一度もなし」。女性はありません。

●昭和54年4月2日～平成2年4月1日生まれ、定期接種は「1回」のみ。

●平成2年4月2日以降生まれ定期接種として「2回」受ける機会があります。

先天性風疹症候群

風疹で最も注意を払うべきなのは、妊婦さんへの感染です。風疹への免疫が不十分な女性が妊娠初期（特に妊娠20週頃まで）に感染すると、胎盤を通じてお腹の赤ちゃんにウイルスが感染してしまいます。その結果、生まれてくる赤ちゃんに障害をもたらす「先天性風しん症候群」という重篤な病気を引き起こすリスクが生じます。主なものとして

- 白内障・緑内障などの目の障害
- 感音性難聴などの耳の障害
- 先天性心疾患などの心臓の障害
- ほかには、精神運動の発育遅延、肝臓や脾臓が大きくなる肝脾腫、血小板減少性紫斑病などがあります。



この障害が発生する確率は極めて高く、妊娠12週までの感染で約85%、13～16週で約50%と、妊娠初期ほど高確率になります。

予防接種の勧め

平成30年に関東地方で流行がありました。近年は落ち着いており、年10件程度の感染報告があるだけです。これは小児のMRワクチン接種率が長年高く維持されているからです。したがって必要以上に怖がる必要はありませんが感染しても無症状の場合がある風疹を拡散させないためにも予防接種の検討をお勧めします。



妊娠中の女性は、赤ちゃんへの影響を避けるために風疹ワクチン（生ワクチン）の接種を受けることができません。

風疹ウイルスは無症状（不顕性感染）のまま他人に感染させてしまうケースもあるため、知らないうちに妊婦さんを危険にさらしてしまうこともあります。周囲のひとが積極的にワクチンを接種し、妊婦さんへウイルスを広げるリスクを下げるのが、これから生まれてくる赤ちゃんの健康と命を守る手段のひとつなのです。



また、前述の通り、大人が風疹にかかるると重症化しやすく、関節痛

の長期化や合併症による入院加療のリスクを伴います。重症化の不安がある方はまずは抗体検査を受けることをお勧めします。

接種を検討すべき人と確認方法

麻疹・風疹にかかったことがなく、2回の接種歴がない方で以下に該当する方は、追加のワクチン接種を検討しましょう。

- ① 妊婦さんと同居している家族や、妊娠を希望する女性の周囲の方
- ② 医療関係者、学校や保育施設の職員、海外渡航を予定している方

ご自身の接種歴は、お手元の母子健康手帳で確認することができます。手帳の記録が曖昧な場合は、医療機関で相談するか抗体検査を検討してください。なお、過去にかかったことがある人が重ねてワクチンを接種しても、副反応が強くなることはありません。

「参考文献」

風しん・厚生労働省
厚生労働省…MRワクチン



（堀越）

10月10日は「銭湯の日」

健康効果を高める入浴法とは

毎年10月10日は「銭湯の日」として親しまれています。これは「10月10日」「せんとう」で、「銭湯(せん・とう)」の語呂合わせとスポーツの日に近い時期であることから、汗をかけた後にお風呂に入って清潔になろうという趣旨で平成3年に東京都公衆浴場組合が制定したのが始まりとされています。



シャワーだけで済ませる人が増えている昨今ですが、湯船にしっかりと浸かる入浴には、体を清潔にするだけでなく、血行促進や疲労回復、ストレス解消など、シャワーだけでは得にくい健康効果があるといわれています。

日本人にとって入浴は単なる清潔習慣ではなく、心身を癒やす大切な時間です。なんとなく続けている自己流の入浴を見直し、健康効果を高める正しい入浴方法を意識してみましょう。

湯温は「ぬるめ」が基本

お湯の温度は40℃前後のぬるめが理想とされています。42℃以上の熱い湯に浸かると、体が興奮状態になり、交感神経が刺激されて、血圧が急上昇するリスクがあります。

一方、38～40℃程度のぬるめの湯は副交感神経を優位にし、心身をリラックスさせる効果があります。肩まで

ゆつくりと浸かり、額にじんわりと汗がにじむ程度まで温まると、深部体温が上昇し、体がリラクゼーションへと切り替わっていきます。特に就寝前の入浴では、ぬるめの湯にゆつくり浸かることで、寝つきが良くなるといわれています。



入浴前後の水分補給を忘れずに

入浴中は汗をかくため、思った以上に体から水分が失われます。特に発汗量の多い夏場や、長めに湯船に浸かったときは、想像以上の脱水状態になっていることも珍しくありません。

入浴前後にコップ1杯程度の水や白湯を飲むことで、脱水や血液の粘度上昇を防ぎ、湯冷めしにくい体づくりにもつながります。冷たい水よりも常溫の水や白湯の方が、体を冷やしすぎずに水分補給できるため、おすすめです。



入浴時間は10～15分を目安に

長時間の入浴は体力を消耗し、のぼせや脱水の原因になります。全身浴であれば、10～15分程度を目安にしましょう。肩までしつかり浸かる全身浴は、水圧によって血液やリンパの流れが促されるともいわれています。半身浴を好む方も多いですが、その場合は水分補給をしながら20分程度までにとどめるのが安全です。

就寝前1～2時間に入浴する

入浴によって一時的に上がった体温が下がっていく過程で、人は自然な眠気を感じます。就寝の1～2時間前に入浴を済ませておくと、体温がスムーズに下がるタイミングと就寝時間が重なり、質の良い睡眠に繋がります。



銭湯ならではの「温冷交代浴」

銭湯には様々な温度の湯船や水風呂が用意されていることが多く、温かい湯と冷たい水を交互に利用する「温冷交代浴」も人気です。血管が収縮と拡張を繰り返すことで血流が促進され、疲労回復や冷え性の改善が期待できます。ただし、心臓に負担がかかりやす

いため、持病のある方は無理をせず、体調と相談しながら行うことが大切です。



銭湯という「非日常」の価値

自宅の浴槽と違い、銭湯は広い湯船やサウナ、露天風呂などを備えていることが多く、非日常的な開放感を味わえるのも魅力です。地域の人々とのふれあいや、日常から離れてリラックスできる環境は、ストレス解消や気分転換にも大きな効果をもたらします。

正しい入浴法を意識しながら湯船に浸かることで身体の疲れだけでなく、心の疲れもほぐれていくはずです。普段の生活ではシャワーで済ませがちな方も、この日ばかりは仕事帰りに、近所の銭湯の暖簾をくぐってみるのもよいかもしれません。忙しい毎日の中だからこそ、湯船にゆつたり浸かる時間を大切にしていきたいものです。

(鈴木)



参考文献

- ・せんとうとまちニュースレター
- ・日本入浴協会 公式サイト



読者アンケート実施中
中野区ホームページ
中野区ホームページ

編集後記

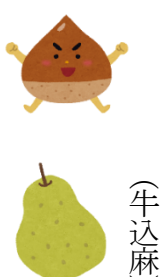
今年の夏は、豪雨災害に見舞われた年となってしまいました。

昨年は、蒸し暑い夏が9月10月と続き、秋が存在したのか記憶にありません。

気象庁の3か月予報では、9月から11月のあいだも気温が高い状態が続く、秋の訪れは例年より遅くなる見通しということです。



秋は訪れるものではなく、探さなくてはいい季節になっていくのかもしれないと思いました。群馬の夏と冬はとても厳しいので、つかの間の秋を毎年楽しみにしています。今年は、ふるさと納税で注文した小布施の栗と山形のラ・フランスを秋の楽しみしたいと思います。



(牛込麻)