

●感染症対策としてのワクチン接種

今回はワクチンのお話です。新型コロナウイルス感染症やそのワクチンの話題はこの2年間、聞かない日はないものとなりました。これまでも多くの感染症に対するワクチンが開発され、私たちの命を救ってきたことは歴史が物語っています。

世界中には多くの感染症が存在します。今でもデング熱やマラリアのように有効な予防法がなく、毎年何十万人もの命を奪っている感染症もあります。そのような中で、予防のためのワクチンが開発されているにも関わらず、接種率が低いために流行してしまう感染症もあります。

小児の定期予防接種は以前より種類が増え、予防できる感染症も多くなりました。一昔前までは日常診療でも遭遇することがあった細菌性髄膜炎は、命を落としたり、後遺症を残したりする可能性が高い感染症でしたが、昨今は激減しています。それでも諸外国に比べ、日本は予防接種後進国と言われている。日本は予防接種が望まれています。

小児の定期予防接種ワクチンの中で、日本脳炎ワクチンは従来3歳が標準接種年齢とされてきました。しかし生後

6カ月から接種できるこのワクチンは、特に日本脳炎ウイルスのブタ抗体保有率が高い西日本では早めに接種することが勧められています。

日本で近年問題になっている感染症には風疹もあります。風疹は成人がかかる症状が重くなることがある他、妊娠初期の妊婦に感染してしまうと生まれてくる赤ちゃんの心臓や目、耳に重い障害が生じることがあります。また昭和37年から昭和53年生まれの男性は風疹の抗体保有率が低いことが分かっています。現在無料で抗体検査を受け、ワクチンを接種することもできます。

成人が感染症に罹患した場合、症状は咳や熱などのような感冒症状だけということもあり、知らず知らずのうちに感染を広げてしまう可能性もありますので、積極的に検査やワクチン接種を受けてください。詳しいことは保健センターに問い合わせてください。



【岩国市医師会】

オイスターソースが決め手

厚揚げのオイスターソース炒め

材料 (2人分)

- ・厚揚げ…1枚
- ・絹サヤ…50g
- ・サラダ油…大さじ1/2
- ・オイスターソース…大さじ1/2
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々

●エネルギー 150kcal/人 ●食塩相当量 0.8g/人

作り方

- ①厚揚げは食べやすいように1口大に切る。
- ②絹サヤは筋を取り、塩少々を入れた熱湯でさっとゆで、ざるに上げてゆで汁を切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、強火で厚揚げを炒め、絹サヤを加えてざっと炒め合わせる。
- ④オイスターソースを加え、塩・こしょうで味を調

える。

★ひとことポイント★

絹サヤの代わりに、グリーンピースやキャベツ、キノコを使ってもおいしくいただけます。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会



食推さんの
食べてみんな
おいしいけえ！