

ヘルシーなの 健康応援ナビ

NAVİ



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

未来の赤ちゃんを守るために

〜妊婦さんを風疹から守ろう〜

大人の間で風疹の感染が広がっています。

感染者の状況として、風疹患者の約80%が男性で、男性患者の約70%は20〜40代、女性患者の約60%は20〜30代となっています

◆風疹ってどんな病気？

風疹ウイルスが原因で起こる急性の発疹性感染症です。感染者の飛沫（唾液のしぶき）などによって他の人に入ります。主な症状は風邪とよく似ており、発熱、発疹、リンパ節の腫れです。リンパ節では、特に耳の後ろや後頭部が腫れやすく、押すと痛みを伴うこともあります。多くは1週間程度で症状が改善しますが、中には急性脳炎などを起こし、重症化することがあります。

◆風疹はなぜ怖い？

妊娠20週ごろまでに妊婦が感染する

と、耳が聞こえにくくなる、心臓に奇形が生じる、目が見えにくくなるなどの障害（先天性風疹症候群）のある赤ちゃんが生まれる可能性があるため、注意が必要です。風疹にかかってはつきりと症状が出ない場合があります、症状が出ない方は15〜30%程度いると言われています。そのため気付かずに周りの方へ感染を広げてしまうことがあります。

また、妊婦さん自身、風疹にかかったと自覚せず、出産を迎えることもあります。

◆妊娠前に抗体検査をご検討ください

先天性風疹症候群の発生を防ぐため、妊娠前に風疹の抗体検査を受けることをご検討ください。妊娠中は予防接種を受けることができません。また、予防接種を受けた後、2カ月程度、妊娠を避ける必要があります。風疹の予防接種を受けているのかわからず、風疹にかかったことも確実に

ない場合には、妊娠前に、医療機関で風疹の抗体価を調べ、抗体価が低い場合は、予防接種を検討しましょう。すでに妊娠中の方は、ご家族の方に抗体検査を受けてもらうことをお勧めします。

◆風疹の予防

風疹には予防接種が効果的な予防策ですが、日々の生活の中でも心掛けることができます。風疹だけでなく、風邪やインフルエンザなど他の感染症予防にもつながるので、ぜひ実践してください。

- ・外出時のマスク
- ・小まめな手洗い
- ・うがい
- ・人混みを避ける
- ・栄養バランスの取れた食事
- ・十分な睡眠
- ・生活リズムを整える
- ・適度な運動
- ・ストレスをためない



風疹の予防には、規則正しい生活を送り、十分な体力をつけることも大切です。

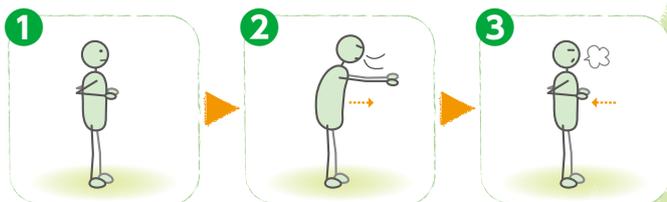
お手軽3分フィットネス 125

お手軽3分フィットネス集の中からご紹介します！

手足ぼかぼか！冬の若返りストレッチ

肺を伸び縮みさせる筋肉を呼吸筋といい、加齢や運動不足で硬くなると息苦しさの原因となります。呼吸筋ストレッチを行うことで、息苦しさの解消や手足がぼかぼかになるといった効果もあります。

スポーツ課 ☎23-3531



- ①両足を肩幅に開いて立ち、胸の前で両手を組む。
 - ②鼻から息を吸いながら、腕を前に伸ばし、背中を丸めていく。
 - ③口からゆっくりと息を吐きながら、最初の姿勢に戻していく。
- ※①〜③を10回程度繰り返す。