



加藤内科広報新聞 2月号

妊娠を希望する女性等を対象とする風しん予防接種費用の助成について

風しんとは、風しんウイルスによる感染症で、発熱、発疹、リンパ節の腫れです。妊娠早期の女性が風しんに感染すると、胎児に重篤な影響を与える先天性風しん症候群の原因となり注意が必要です。風しんの発症を防ぐには、ワクチン接種が有効です。

主な症状

発熱・発疹・リンパ節の腫れが主な症状で、感染後2～3週間の潜伏期間を経て発症します。発熱、発疹は数日で消失しますが、リンパ節の腫れは3～6週間続きます。

感染経路

感染した人の飛沫（咳のしぶき）による感染と接触による感染があります。

妊娠中・妊娠の可能性のある方への影響

風しんに対する免疫が不十分な女性が妊娠20週頃までに感染すると、胎児が風しんに感染し、難聴、心疾患、白内障、精神や身体の発達の遅れ等の障害を持った赤ちゃんが生まれる可能性があります。この障害を先天性風しん症候群といいます。妊娠中はワクチン接種ができないため、外出する際は可能な限り人込みを避けるなど、風しんにかからないように注意することが必要です。また周りの家族も風しんに感染しないようワクチン接種など予防に努めるようにしましょう。



堺市では出生時の先天性風しん症候群の発症を防止するため、風しんの抗体を保有していない妊娠を希望する女性等に対し、風しん予防接種にかかる費用の一部を助成しています。

助成対象者

- ・堺市に住民登録がある方
- ・5年以内に風しん抗体検査を行い、結果が基準値に満たなかった方（検査結果が必要）
- ・次のいずれかに該当する方
 - 妊娠を希望する女性
 - 妊娠を希望する女性の配偶者
 - 妊婦の配偶者（婚姻関係は問いません）
 - 妊娠を希望する女性の同居者
 - 妊婦の同居者



※風しんの抗体検査結果が基準値未満であることがわかる書類が必要
5年以内の検査結果がない場合は、医療機関や各保健センターで抗体検査を受ける必要あり



接種費用（自己負担額）

1,000円 ただし1人1回限り

ワクチンの種類

麻しん風しん混合（MR）ワクチン 又は 風しん単抗原ワクチン

当院では、予約制となります。ご希望の方は窓口にてお問合せ下さい。

寒暖差による疲労・体調不良

人間の体は、自律神経の働きによって常に体温を一定に保っています。活動時に優位になる「交感神経」とリラックス時に優位になる「副交感神経」がバランスを取りながら体温調節を行っています。

寒暖差が激しいと、二つの神経が頻繁に切り替わる必要があるため、体は対応するために多くのエネルギーを使い、この状態が続くと、自律神経のバランスが崩れ、体調不良につながります。

主な症状は疲労感、倦怠感、肩こり、頭痛、めまい、ふらつきなどがあります。自律神経の乱れは胃腸の働きにも影響し、胃もたれや便秘・下痢といった症状や、耳鳴り、不眠、精神的なイライラといった症状が現れる場合もあります。



寒暖差による体調不良を乗り切るには、毎日十分な睡眠時間を確保し質の良い睡眠をとる、1日3食のバランスの良い食事、ウォーキングや軽いストレッチなどの適度な運動習慣、服装を工夫して首・手首・足首を温め血行を良くする、入浴はぬるめのお湯にゆっくりと浸かる など、自律神経のバランスを整える生活習慣を意識することが大切です。

寒暖差による体調不良は、自律神経の乱れが主な原因であり、だれにでも起こる症状です。日々の生活習慣を見直すことで、自律神経の働きを安定させ、免疫力を高めるため、寒暖差に対応しやすい体質を目指すことができます。

自律神経のバランスを整えることを意識し、気温の変化に負けない体づくりを心がけましょう。