

## 『はしか(麻疹ウイルス感染症)』

かつて、春先から初夏にかけて流行していたはしかですが、昨年10月以降、近県で患者の報告がされています。

はしかは、麻疹ウイルスに感染することによって発症し、重症化する恐れがある感染症です。

新型コロナウイルス感染症の流行により、国内外で小児のワクチン接種率が低下し、はしかに対して免疫を持たない方が増えてきていますので注意が必要です。

### 症状

38度以上の発熱、咳・鼻水などの気道症状、結膜炎(目の充血、めやに・涙)に続き、口内の頬粘膜にできる白い斑点(コプリック斑)や全身の発疹が出現します。下がりかけた熱がぶり返すころに、赤い発疹が出ます。

発疹は顔面から始め、身体全体に広がっていき、その後、褐色の色素沈着がしばらく残ります。通常7〜10日間程度で症状は徐々に回復します。



合併症として、肺炎、脳炎、中耳炎、喉頭炎(こもとうえん)などがあります。

重症な肺炎では、呼吸困難で集中治療室に入院したり、発症1000人に1〜2人の頻度で生じる急性脳炎では、生命に危険が及んだり後遺症を残すこともあります。

### 感染経路・感染力

「接触感染」「飛沫感染」だけでなく、「空気感染」で広がっていきます。その感染力は高く、新型コロナウイルスをはるかにしのぎます。

同じ空間にいる免疫のない方は、発症する可能性が非常に高く、はしかの患者さん1人で、12〜18人の免疫のない方々に空気感染させてしまいます。ウイルスは最大2時間の活性があり、感染力を持ちます。発疹の出る4日前から発疹出現の4日後まで感染力があるとされています。

### 予防方法

特効薬はなく、2回のワクチン接種が最も有効な予防法です。

現在、日本では1歳になったらすぐに1回目のワクチン接種を行います。2回目を小学校入学前の1年間(年長児)に接種する定期接種を行っており、接種することが推奨されています。



### 海外渡航の注意点

全世界で、はしかの発生が続いているのが現状ですが、特に2024年には、アジアやヨーロッパの国々で流行しています。日本国内では最近、ベトナムからの帰国後にはしかを発症された方が複数報告されています。

はしかにかかったことがない方が海外渡航される時には、あらかじめワクチン接種履歴を確認し、ワクチン接種を受けることを検討してください。

帰国後2週間程度は健康状態(特に高い熱や全身の発疹、咳、鼻水、目の充血などの症状)に注意しましょう。

### もしかして、はしか？

予防接種を完了していない方で、発熱、結膜炎、気道症状に続き赤い発疹が出た場合は、はしかが疑われます。医療機関を受診する際には、受診先の医療機関に連絡し、「症状」や「はしかの疑い」をあらかじめお伝えください。医療機関へ移動される際は、周囲の方への感染を防ぐためにもマスクを着用し、公共交通機関の利用を可能な限り避けましょう。(小林千)

参考：国立成育医療研究センターHP



### 妊娠中は要注意

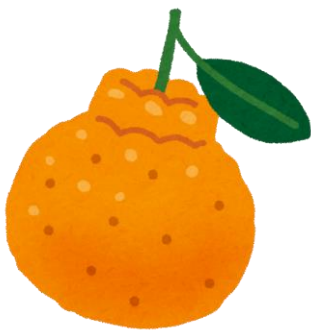
妊娠中にはしかにかかると重症化しやすくなります。また流産や早産を起こす可能性が高まります。

妊娠前であれば未接種・未罹患の場合、ワクチン接種を受けることを積極的に検討しましょう。既に妊娠している場合、ワクチン接種を受けることが出来ませんので、はしかの流行時には外出を避け、人込みに近づかないようにするなどの注意が必要です。



# デコポン、食べてますか？

3月に入っても、まだまだ寒い日が続きますね。さて、3月1日はデコポンの日です。デコポンを含む柑橘類には体に良い栄養素がたくさん含まれています。



## 柑橘類の栄養

まず挙げられるのがビタミンCです。ビタミンCは人間の体のなかでは生成できない栄養素なので、柑橘類などの食品から摂取する必要があります。さらに、疲れた体を回復させ、老化を予防する効果が期待できるクエン酸もあります。他にも過剰なナトリウムを体外へ排出することによって、むくみを解消し、血圧を下げる効果が期待できるカリウムなど、たくさんの栄養が含まれています。



## ビタミンCの効果

ビタミンCには、日焼けによってできるメラニン色素の生成を抑える効果があります。メラニン色素は、シミやそばかすの原因になるので、美肌の大敵です。さらに、ビタミンCは、すでに作られてしまった黒色メラニンを脱色する美白効果も期待できるといわれています。



また、ビタミンCには抗酸化作用があります。つまり、免疫力をアップさせて、ウイルスや細菌を体に侵入させにくくしたり、老化や生活習慣病の原因とされる活性酸素の発生を抑えたりする働きがあるのです。他にも、皮膚血管、骨などをつなぐコラーゲンの生成にも必要になります。

精神面のケアにもビタミンCは有効です。ストレスを受けると、体内のビタミンCは減ってしまいます。このため、ビタミンCの摂取は、ストレス

による抑うつや不安といった心理的症状の予防に役立つことが知られています。

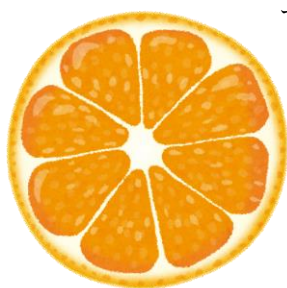


## おすすめはデコポン

柑橘類には沢山の種類があります。その中でも1番のおすすめは、「デコポン」です。

デコポンはビタミンCの含有量が多く、100gあたり、温州みかん32mgに対し、デコポンは48mgです。厚生労働省が発表している1日のビタミンC推奨摂取量は100mgですので、通常サイズのデコポンであれば、1個でほぼ1日の推奨摂取量を満たすことになります。

さらに、糖度や酸度の基準をクリアしたものが、店頭でデコポンとして並びます。デコポンは、芳醇な甘みとたっぷりの果汁が楽しめます。手で簡単にむけて種がないという食べやすさも魅力です。



デコポンの出回り時期は今頃の季節から4月いっぱいくらいなので、今なら旬を迎えた美味しいデコポンが手に入ります。スーパーなどの店に並んだデコポンのなかから、美味しいものを選ぶときのポイントは、次のとおりです。

- ・皮のオレンジ色が濃くて張りがある
- ・持ったときにずしりと重みを感じる

ちなみに、「デコ」のあるなし、大きさは味とは無関係です。

ビタミンCなど体にいい栄養がたっぷりで美肌や免疫カアップなど、さまざまな効果が期待できるデコポン。ぜひ家族みんなで味わってみてください。(村田)

参考：レタスクラブHP

### 読者アンケートのお願い

「アラ新聞」では、皆様のご意見やご感想を募集しています。左記のQRコードをスマホで読み込むと簡単に感想フォームにアクセスできます。

ぜひお気軽にご意見をお寄せください。



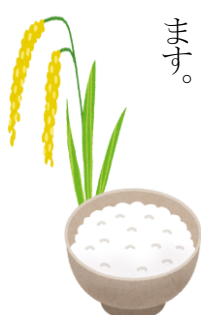
アンケートの回答はこちら  
アンケートの回答はこちら

## 編集後記



花粉症の季節がやってきましたね。私は今まで花粉症とは無縁だったのですが、ここ数年なんとなく喉の調子が悪かったり、咳が出やすいような気がしています。調べてみると、花粉症の症状としてあてはまるようです。

花粉症対策の最前線として様々な薬や治療がありますが、私が注目しているのは花粉米です。スギ花粉の原因物質を稲に組み込んで徐々に吸収することでアレルギー反応を抑えるそうです。商品化にはまだまだかかるのですが、新たな対策の一つとして台頭するの、今後も注目したいと思います。



あおば薬局、コアラ薬局では花粉症薬も各種取り揃えています。詳しくは職員まで、お声掛けください。(木原)

