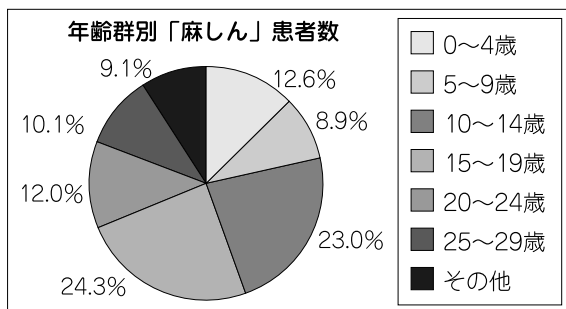


みんなで健康

麻疹にならない! 麻疹にさせない!

麻疹は「はしか」とも呼ばれる感染症で、約3割が合併症（肺炎、急性脳炎など）をおこし、死亡することもある怖い病気です。

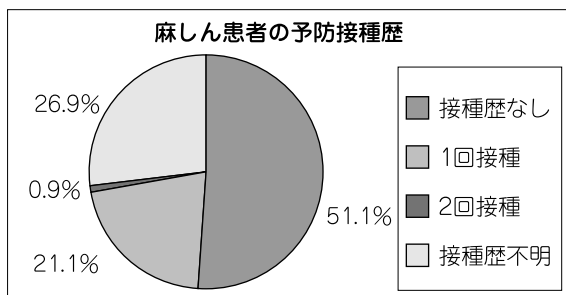
以前は『子どもの病気』と思われがちでしたが、今年に入り、神奈川県を始め、北海道・福岡県・東京都・埼玉県・大阪府などで感染がみられ、年齢群別にみると、10代の割合が47.3%とほぼ半数近くを占め、29歳以下では90.9%となっています。



(H20年第1～7週)

世界的にみると麻疹を排除している国も多く、2012年の麻疹排除を目標に、2007年8月厚生労働省において、「麻疹排除計画」が策定されました。これを機に、麻疹排除に向けた本格的な取り組みが国民一人ひとりに求められています。

麻疹は感染力が極めて強いので、マスクでの予防は難しく、唯一の予防方法はワクチン接種によってあらかじめ免疫を獲得しておくことです。免疫を持っている人の割合は5歳から24歳で低く、十分な効果を得るために2回接種が勧められています。



麻疹が疑われる時は?

潜伏期10～12日の後、38℃前後の発熱、倦怠感・不機嫌、上気道炎症状（咳嗽、鼻漏、くしゃみ）、結膜炎症状（結膜充血、眼脂、羞明）で発症します。最近麻疹患者に接触した、流行地域にでかけたなど、感染が疑われる時は、あらかじめ医療機関に連絡し、すみやかに受診してください。

朝日町食生活改善推進協議会

クッキングプラザ

豚しゃぶのあわ雪かけ



材料(8人分)

豚しゃぶしゃぶ肉 ……400g	B	白ねぎ ……1本	
A {		にんにく醤油 ……大さじ1	針しょうが ……10g
		酢 ……大さじ2	青じそ ……10枚
		しょうゆ ……大さじ2	大根おろし ……1カップ
		酒 ……大さじ1	卵白 ……1個分
		人参 ……60g	塩 ……少々

作り方

- ①豚肉は、たっぷりの熱湯に酒を適宜加え、湯引きして、冷水にとって、水気をきり食べやすい大きさに切り、器に並べる。
- ②Aを合わせて①に振りかける。
- ③Bの材料を糸きりにして、水にさらし②の上に散らす。
- ④卵白に塩を入れ、しっかり泡立て水気を切った大根おろしと混ぜる。
- ⑤③の上に④のみぞれおろしを雪のように散らす。