お子さんの麻しん（はしか）と風しんの予防接種はお済みですか？

平成18年4月1日より、麻しん（はしか）と風しん対策をより一層強化するため、予防接種制度が改正されます。

現在は生後12ヵ月から90ヵ月までのお子さんを対象に麻しん及び風しんのワクチンをそれぞれ1回ずつ接種していますが、平成18年4月1日から第1期、第2期に麻しん・風しん混合ワクチンをそれぞれ1回ずつ接種することになります。（下表参照）

麻しん（はしか）や風しんは幼児期早期にかかってしまうことが多いため、お母さんからの免疫がなくなる生後12ヵ月以降なるべく早期に予防接種を受けることが、お子さん自身の発病予防と社会全体の感染症予防のため重要です。

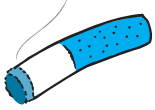
対象年齢であれば、契約医療機関で無料で受けられますので未接種の方は早めに接種されることをお勧めします。

◎**問い合わせ**
子育て介護課　☎内線309

	対　象（接種時期）	接種方法
現行	生後12ヵ月から90ヵ月に至るまでの間にある者（1歳から7歳6ヵ月の間）	麻しん及び風しんのワクチンをそれぞれ1回ずつ接種（接種の間隔は4週間以上必要です）
改正後	**第1期** 生後12ヵ月から生後24ヵ月に至るまでの間にある者（1歳から2歳の間） **第2期** 5歳以上7歳未満の者であって、小学校就学の始期に達する日の1年前の日から当該始期に達する日の前日までの間にある者 （いわゆる幼稚園・保育園の年長児）	麻しん及び風しんの混合ワクチン（MRワクチン）を第1期、第2期で1回ずつ接種

こんにちは保健師です 129

「タバコ」は悪いもの？



タバコには、約200種類もの有害物質が含まれており、そのうち約40種類が発がん物質です。その中で代表的なものは①ニコチン②タール③一酸化炭素の3つです。

喫煙は、がんの原因だけでなく、心臓病や、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患などさまざまな病気を引き起こします。また、妊娠中の喫煙は早産や、出生時の体重が少ないお子さんを産む危険性が高まります。

●煙を深く吸わなければ平気？

ニコチンは、わずかながら口の粘膜からも吸収されます。また、煙の多少に関わらず体内に吸収されます。さらに、唇や舌などは直接タバコが触れることにより炎症を起こすこともあります。

●タバコを吸うと集中力は上がるのでしょうか？

集中力が高まるという報告もありますが、喫煙者が一時的に感じるものにすぎません。

タバコを吸うと、脳の血液の流れが悪くなり、脳全体の活動は低下してしまいます。喫煙者は、常にニコチン欠乏のストレスに脅かされていてタバコを吸うことで補っているのです。

●十代で吸い始めてしまう第一の原因は？？？

仲の良い友達がタバコを吸っていて、喫煙することがカッコイイと思っている子どもが多いようです。また、好奇心や友達から勧めれ、喫煙習慣が始まります。

若いうちは体力があるので、タバコの影響を受けても感じにくく、タバコの害をことさら無視しようとする傾向があります。

タバコ代を計算

1日1箱（250円）吸う人は年間9万円の支出をすることになります。

タバコを吸いたくなる気持ちを抑える方法（一例）

○頻繁に歯を磨く
○暑いお茶・氷水などを飲む
○散歩や体操など軽い運動をする
○喫煙者に近づかない
○禁煙ガム（薬剤師のいる薬局で購入可）やニコチンパッチ（医師の処方が必要）などを利用する
○ゆっくり深呼吸する

インターネットを利用した禁煙支援（禁煙マラソンなど）を利用

・http://kinen-marathon.jp
・http://nosmoking.jp/
・http://www.fabacotosayonara.com/

自分や、子どもに（気管支炎・喘息を誘発する可能性が高まったり、親が喫煙していると喫煙することへの抵抗感がないなど）与える影響力は大きいので、今一度タバコについて考えてみませんか。

◎**問い合わせ**
子育て介護課　高橋
☎内線309