

梅雨どきは、じめじめした蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやり肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することも。天気や気温の変化に対応しきれず、体調をくずす人も多くいます。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう！



麻疹（はしか）の予防接種受けていますか？

今年に入って、茨城県内でも麻疹に感染した人が例年より多くなっています。麻疹は、とても感染力が強い疾患です。予防には予防接種を受けることが効果的です。

◆麻疹の主な症状◆

- 9～12日間の潜伏期を経て、発熱・咳・鼻水などの風邪の症状が最初に現れる。咳が次第に強くなり、結膜の充血や目やにが現れる。
- 3～4日目で一時熱が下がるが、再び高熱となる。その翌日から紅い小さな発疹がパラパラと全身に出現する。咳・目やにはますますひどくなり、高熱もさらに数日間持続する。
- 中耳炎、肺炎、脳炎などの合併症がみられることもある。



◆感染経路◆

感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染です。とても感染力が強いため、どんなに広い場所であっても、免疫がなければ同じ空間にいるだけで感染し発症する危険性が高くなります。

◆予防◆

感染力が強いため、手洗い、マスクのみでは十分な予防はできません。予防接種を受けることが大切です。母子手帳を確認し、「麻疹にかかったことがなく、ワクチンを受けたことがない（受けたかどうか不明）」という人は、かかりつけ医師に相談し、予防接種をご検討ください。

歯周病って？

歯周病の原因は、歯と歯肉の間にたまった歯垢や歯石です。歯肉が腫れるのが「歯肉炎」、歯を支える骨まで炎症をおこすのが「歯周炎」です。

歯周病の予防には、2つのケアが大切！

セルフケア → みがき残しの多いところをしっかりとみがく。

みがき残しの多いところは、

- ①歯と歯肉の間
- ②歯と歯の間
- ③奥歯の噛み合う面と後ろ側
- ④前歯の裏

プロのケア → 歯医者さんで、年に1～2回、歯垢や歯石を取ってもらう。

