

# ほけんがもり 11月

平成30年11月  
保健室

## 米国、風疹で日本に渡航自粛勧告

米疾病対策センター（CDC）は22日、日本で風疹が流行しているとして、予防接種や過去の感染歴がない妊婦は日本に渡航しないよう勧告した。

CDCが海外旅行先の感染症で呼び掛ける3段階の注意のうち、2段階目に当たる。一般の旅行者にも事前に予防接種を受けるよう求めた。

共同通信社 2018/10/23



現在、関東地方を中心に風疹が流行しています。風疹患者の多くは30～50代の男性です。1990年4月2日生以前に生まれた人達は風疹の予防接種を受けていないので、風疹の免疫がない人が多い世代と言われています。ちょうど皆さんの親の世代です。そこで現在、東京都や千葉県などでは、女性だけでなく男性も風疹の抗体検査を無料で実施したり、予防接種代を助成するなどの対策をとり、予防接種を呼び掛けています。

なぜ予防接種の重要性を訴えているかというと、妊婦が妊娠初期に風疹に感染すると、目や耳、心臓などに障害が起きる先天性風疹症候群の赤ちゃんが生まれてくる可能性があるからです。妊娠中に感染すると先天性風疹症候群になる確率は80%といわれています。妊婦やその家族だけが予防をしても、風疹を防ぐことはできません。

日本では「早期に先天性風疹症候群の発生をなくすとともに、平成32年度までに風疹の排除を達成すること」を目標にしています。



症状：全身に小さな粒の赤い発疹がでる、発熱、リンパ節の腫れ。  
風疹ウイルスにかかっても症状が出ない人もいるため、無意識に感染を拡大してしまうこともあります。

## 正しい姿勢

S. ときどき思い出して、  
ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。



## こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

<b>背中が丸い</b> 重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。	<b>足を組む</b> 股関節や骨盤が傾きます。	<b>そっくり返る</b> 腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです。
<b>肘をつく</b> 上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します。	<b>ほおづえをつく</b> 頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまうます。	<b>足がブラブラ</b> 足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります。

けんこうこつ 肩甲骨を意識してみよう！

多くの人が長時間のパソコンやスマホ操作のために肩が前に入り、肩甲骨周りが広がっています。日常生活で気が付いたときにストレッチをしましょう。

