

令和2年8月1日以降に生まれた子どもは無料で受けられます

ロタウイルスワクチンを接種しましょう

今年の10月から、ロタウイルスワクチンは定期接種になりました。子どもの健康と命を守るため、早めにワクチンを接種しましょう。

ロタウイルスとは

ロタウイルスは急性の胃腸炎を引き起こすウイルスで、感染力が強く、ごくわずかなウイルスが体内に入るだけでも感染します。0歳～6歳ごろの子どもがかかりやすく、5歳までにはほぼ全ての子どもがロタウイルスに感染するといわれています。

乳幼児は症状が重くなりやすい

大人はロタウイルスへの感染を何度も経験しているため、感染してもほとんどは軽い症状で済むか、症状自体が出ません。しかし、乳幼児が感染すると激しい症状が出る 경우가多く、特に初めて感染したときは症状が強くなります。

主な症状は水のような下痢や吐き気、嘔吐、発熱、腹痛です。脱水症状がひどくなると、点滴や入院が必要になることもあります。なお、5歳までの急性胃腸炎の入

院患者のうち、約半数はロタウイルスが原因です。

接種回数と期間を守りましょう

ワクチンには「ロタテック」と「ロタリックス」の2種類があり、接種回数や受けられる期間が異なります（表1）が、効果は同じです。決められた回数の接種を期間内に受けてください。なお、初回の接種は原則として生後6週～生

表1 ワクチンの種類と接種方法

種類	ロタリックス	ロタテック
初回接種	生後6週～生後14週6日	
接種期間	生後6週～24週	生後6週～32週
接種回数	2回	3回
接種間隔	27日以上空けて接種	

※接種期間内に決められた回数を受けるときは無料になります。



後14週6日に行います。これは、赤ちゃんの月齢が進むと腸重積症（腸閉塞の一種）にかかりやすくなるためです。

腸重積症に要注意!

腸重積症は腸の一部が隣接する腸内に入り込む病気で、腸に障害を起こす恐れがあるため、速やかな治療が必要です。ワクチンの接種から約1～2週間は、腸重積症のリスクが通常よりも高まるといわれています。

【腸重積症の主な症状】

- 突然はげしく泣く
- 機嫌が良くなったり悪くなったりを繰り返す
- 嘔吐する
- 血便が出る
- ぐったりしていて顔色が悪い

接種後にこれらの症状が一つでも見られたときは、速やかに医療機関を受診しましょう。

ヘルシークッキング

No. 340 ～骨や筋肉を強くする食事～

サケと白菜のグラタンスープ

2人分の材料

- 生サケ 50g ● 酒（下味用）小さじ1 ● 白菜 100g ● 白ねぎ 1/2本 ● しめじ 1/3袋 ● 水 100cc ● 白みそ 小さじ2 ● 酒大さじ 2/3 ● 牛乳 200cc ● 水溶性片栗粉（片栗粉小さじ1、水 15cc） ● 塩・こしょう少々 ● とろけるチーズ 20g



作り方

- ① サケは皮と骨を除いて一口大に切り、下味用の酒を振る。
- ② 白菜は芯の方を約1cm、葉の方を約3cmに切る。白ねぎ

- ③ ②と水を鍋に入れ、その上に①をのせて弱めの中火で蓋をして煮る。野菜がやわらかくなったら酒と牛乳を加えてみそを溶き入れる。塩・こしょうで味をととのえ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③を耐熱容器に盛り付けてチーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼き目が付くまで加熱する。

1人分の主な栄養価

エネルギー184kcal、たんぱく質12.7g、カルシウム219mg

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）