



すくすくだより



2026年2月号



気温が低く乾燥した日が続いています。暦の上では2月4日に立春で春を迎える時期とされていますが、まだまだ寒く、感染症も流行っているので、手洗い、うがいをしっかり行い健康的に過ごせるようにしましょう。

様々な病気、ウイルスには目安となる流行時期というのがあるのですが、ここ最近の傾向として、「時期外れの流行」をよく耳にします。いつどんな時に何が流行るかわかりません。症状や予防対策を知っておくことが大切かと思います。

麻疹(はしか)

春先に流行しやすい麻疹。時々、爆発的に流行する年がある為、予防接種の確認をしておく目安です。妊婦さんが感染すると胎児に大きな影響を及ぼす可能性があるため、妊婦さんやその家族も予防接種記録や抗体を確認しておくのも大切です。

麻疹ウイルスは空気感染、飛沫感染、接触感染など様々な感染経路を持ち、非常に感染力が強いのが特徴です。

【症状】潜伏期間は10日前後。はじめは発熱、咳、鼻水といった風邪症状が出て、一度熱が下がり、再度39度以上の高熱と共に発疹が出現します。頬の内側に白い斑点ができるのも特徴の一つです。

【予防】ワクチン接種が最も効果的な予防法です。1歳頃1回と小学校入学前1年間に1回の計2回、定期接種として定められています。1歳になったら早めに1回目の接種をしておきましょう。大人の方も麻疹の抗体検査、予防接種費用の助成なども行っていますので、詳しくは豊橋市のHPをご確認ください。



風疹(三日ばしか)



冬の終わりから夏の初めに流行しやすく、咳やくしゃみをした時の飛沫で感染します。三日ばしかといわれるように、はしかによく似た症状が出ますがはしかよりは軽く済みます。妊婦さんが感染すると胎児に大きな影響を及ぼす可能性があるため、妊婦さんやその家族も予防接種記録や抗体を確認しておくのも大切です。

【症状】発疹は細かいピンク色で、顔や首、全身に広がります。耳の後ろや首のリンパ腺がはれて、触てみるとグリグリができていくのがわかります。白目が赤くなるのも特徴で、発疹と同時に38℃前後の熱が出ることもあります。

【予防】ワクチン接種が最も効果的な予防法です。麻疹風疹の予防接種(MR)は1歳になったら早めに1回目を接種しておきましょう。大人の方も風疹の抗体検査、予防接種費用の助成なども行っていますので、詳しくは豊橋市のHPをご確認ください。



手足口病



コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。また、便と共に排泄される為、接触感染することもあります。

【症状】3～5日ほどの潜伏期間を経て、口の中、手の平、足の裏、肘、膝、お尻などに小さな水ぶくれが現れるのが特徴です。口の中にできると痛みで食事がとれなくなることもあります。

【予防】手足口病は症状が改善した後も2～4週間は便の中に排出される為、おむつ交換やトイレの使用時は手洗いと手指消毒をしっかりと行っていきましょう。また、飛沫感染を防ぐ為にはマスクが効果的です。



～こども保健課からお知らせ～

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。

つぶやき・・・

我が家の19歳の娘が、学校の関係で抗体検査をすると、麻疹風疹の抗体が少ない為、予防接種が必要となりました。小さい頃の予防接種は受けていたのですが、やはり年々抗体価が下がっていったと思われます。男女問わず大人が感染すると、体に多大な影響を及ぼしかねない病気もある為、抗体検査をして知っておくことも大切だと感じました。



流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

春から夏にかけて流行することが多く、だ液腺や耳下腺でウイルスが増え、耳の下が腫れる3日前から、腫れだして4日間には感染力が強いと言われています。咳やくしゃみによる飛沫感染や接触感染することがあります。

【症状】潜伏期間は2～3週間。耳の下や頬の後ろあたりが腫れ始め38～39℃の熱が出ます。片方だけ腫れる子もいれば、あごの下まで腫れる子もいます。耳の下が腫れている間は人にうつす可能性があります。

【予防】予防接種は任意接種となります。費用の助成はありますが、対象年齢は1～2歳未満で、すでに罹患した子は対象外になります。予防接種をしてもかかることはありますが、とても軽く済みます。大人が感染すると、体に悪影響を及ぼす可能性があるため、抗体検査や予防接種をおすすめします。