



## 麻しん(はしか)とは

麻しんウイルスの感染によっておこる急性の感染症です。  
麻しんウイルスに感染すると、約 10 日間の潜伏期を経て

- 発熱、咳、鼻水などの風邪のような症状
- 目やにや目の充血
- (39℃以上の高熱が続き)全身に発疹



がみられます。

免疫が低下しやすくなるため、同時に他の細菌ウイルスに感染し、肺炎や中耳炎などを合併することがあり、1000人に1人の割合で脳炎を発症することもあります。1990年代までは、100人近くの子どもたちが命を落としていました。感染力は非常に強いいため、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症し、一度感染し発症すると一生免疫が持続するといわれています。

治療薬はなく、手洗い、マスクのみでは予防できないため、予防接種が最も有効な予防法です。

## 《麻しん風しん混合ワクチン》

1回目	1歳から2歳未満(2歳の誕生日の前日まで)
2回目	年長児(小学校入学前の3月末まで)

※1回のワクチン接種により免疫ができる割合は約95%です。より確実に免疫をつけるために2006年6月からMRワクチンの2回接種が定期化されています。1回目の予防接種を1歳になって早めに接種し、年長時に2回目の接種を行うことで、日本での麻しんウイルスの流行はほぼなくなりました。

## 日本での麻しんの流行状況は

日本は2015年から「麻しん排除状態」に認定されています。これは日本国内では「日本にいる麻しんウイルスによる流行が起こっていない」ということです。その後は、海外からのウイルス持ち込みによる流行のみとなっており、コロナ禍で国際旅行が激減したため、麻しんは非常に少なくなっていました。しかし、昨年からは海外との往来が活発になってきており、世界では麻しんの患者数は増加してきています。海外から持ち込まれた麻しんウイルスによる今後はさらなる患者数の増加が危惧されている状況です。現在、国内では21名の成人を中心とした患者報告があがっています(令和6年3月末の時点で…東京6名、大阪7名、愛知2名等、四国は0名)。

## 皆様へのお願い

様々な情報にまどわされることなく、下記のように対応をしていきましょう。

- ① お子さまの予防接種を早めに受けていきましょう。  
MRワクチン1回目…1歳になったらできるだけ早めに  
2回目…年長になったら早めに
- ② 大人の方でワクチンの接種歴が不明な方や、麻しんの抗体があるか不安な方は、まず抗体検査を受けましょう。抗体価が低ければMRワクチンの接種をお勧めします。かかりつけ医と相談してください。

看護師 瀬川



# 子育てママの必需品『マザーズバッグ』に何はっている？

お散歩・お買い物・病院などのお出かけ時にお母さんが必ず持っているマザーズバッグ。お子さまの月齢や年齢によって、持ち物もさまざまですね！今回は、あったら安心なものや荷物を減らすコツなどを紹介します。



マザーズバッグは  
大容量かつ機能的で  
ありながら、オシャレさ  
も欲しいですね。



## 【リュック型】

**GOOD !**

- ・両手が空き、お子さまのお世話がしやすい
- ・重い荷物の肩への負担が楽になる

**BAD...**

- ・荷物の出し入れをする時にはその都度リュックを下ろさないといけない

## 【トート型】

**GOOD !**

- ・物の出し入れがしやすい
- ・ベビーカーにかけやすく、抱っこ紐の装着もしやすい

**BAD...**

- ・肩にかけているとずり落ちやすくお子様のお世話がしにくい
- ・肩の負担になりやすい

## 【ショルダー】

**GOOD !**

- ・荷物が出し入れしやすく、ベルトで肩にかけられるので両手があく

**BAD...**

- ・長時間、荷物を肩にかけると肩への負担になる

## ☆マザーズバッグ選びのチェックポイント☆

○まちが広く大容量 ○自立する ○撥水加工がされている ○ポケット(仕切り)が多く荷物が整理しやすい

○軽くて丈夫な素材 ○パパや祖父母など、他の家族も持ってもらうやすいデザイン

## 月齢ごとに入れておくと安心なものは？

### 《生後1ヶ月～3ヶ月》

①母子手帳ケース(保険証・受給者証)

※健診・予防接種時は書類も忘れずに

②お着替えセット(肌着・2WAY オール・ガーゼ)

③おむつポーチ(おむつ3～5枚・におわない袋)

④おしりふき ⑤密封袋(チャック付きビニール袋)

⑥授乳ケープ ⑦消毒液(ハンドジェル) ⑧抱っこ紐

⇒まだ頻回授乳期で、吐き戻しも多く、軟便なのでおむつや着替えは2セットあってもいいでしょう。

ガーゼやティッシュも多めに。



### 《～5ヶ月頃・離乳食はまだ始まっていない頃》

①～⑧+⑨おもちゃ

⇒気を紛らわせることができるようにお気に入りのおもちゃを持ち歩くといいですね。すぐに落としてしまうので、落下防止のために紐をつけてみるのもよいですね。



### 《～12ヶ月・離乳食が始まった頃》

①～⑨+⑩離乳食・お食事エプロン・ストローマク等

⇒手作りの離乳食を持っていくのは衛生的に気になる時は市販の離乳食に頼るのもいいでしょう。



出かける場所や交通機関によって、バッグを詰め替えて使うのもよいですね



取り出しやすいようにポーチなどに小分けにすると、どこに何が入っているか分かりやすいですね。



## きょうだい育児のマザーズバッグ: 荷物の軽量化のコツは

○きょうだいで兼用できるものを持参

○チャック付きビニール袋で圧縮する

○外出先の情報を調べてから出かける

…ショッピングモールであれば、授乳室にお湯が設置されていたり、赤ちゃんの飲み物も自動販売機で売っていたりするので調乳用のお湯や飲み物の持参を減らせます。

お子さまのお出かけは不測の事態に備え、つつい荷物が多くなります。使い勝手のよいマザーズバッグで快適なお出かけをしてくださいね(^-^)

事務 間嶋