



石垣市健康福祉センター 保健師 宮良 由美子

蚊媒介感染症とは、病原体をもっている蚊（感染蚊）に刺されることによって起こる感染症のことです。

媒介する蚊は疾患によって異なりますが、例えばデング熱の原因となるデングウイルスは、デング熱に感染した人の血を吸った蚊の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うことで感染を広げていきます。

2014年の海外渡航者と外国からの入国者が3000万人を越えている状況の中、日本で発生あるいは持ち込まれる可能性の高い疾患としては、デング熱・チクングニア熱・ウエストナイル熱・マラリア・日本脳炎の5疾患が挙げられていますが、それ以外でもジカ熱等、輸入症例も確認されています。

私たちの住む石垣島は、観光地として人の出入りが激しくなっているため、様々な感染症が懸念されます。

いろいろな種類の蚊が媒介蚊となるのですが、特にヒトスジシマカは日本のほとんどの地域でよく見られるヤブカで、活動期間は5月～10月といわれていますが、亜熱帯地域である南西諸島では、蚊の活動期間が長くなります。

感染予防策として、肌の露出を少なくし、虫除けスプレーを使用（使用上の注意事項を要確認）したり、蚊取り線香を利用したりして、蚊に刺されないようにすることが大切です。また、蚊の多い時間帯のお散歩も、できるだけ控えるようにして下さい。

発生源を排除することも重要で、住まいの周囲の水たまりを無くすことで発生する蚊の数を減らすことができるので、ぜひご自宅の周囲を見回してみてください。また、疾患別の対策として、日本脳炎は予防接種を受けることによって感染を防ぐことができるため、まだ受けていないお子さん（特例対象者は20歳未満まで）は、夏になる前に、ぜひワクチン接種することをお勧めします。

蚊は、私たちの身近にいる虫ですが、場合によっては健康を害する要因となり得ます。

「蚊を発生させない」「蚊に刺されない」が予防策の基本です。



植木鉢の皿



排水溝



屋外に放置された
子供のおもちゃ



雨ざらしのじょうろ



屋外に放置された
空きビン・缶・ペットボトル



古タイヤに溜まった
水たまり

おいしく、けんこう 健康料理♪

健康福祉センター栄養士 根神文子

日々の健康はバランスの良い食事からと言われています。沖縄の野菜摂取量は約280gです。大人が1日に必要な野菜の量は350gですから、あと一皿（70g）程度の野菜が不足しています。意識して野菜を摂ることで理想的な食生活に近づきます。ことごとを踏まえ、石垣生活改善推進員協議会では、無理なく島野菜がとれるように工夫し、冷蔵庫に常備菜として作り置き出来る「野菜レシピ集」を作成しました。今回は「野菜レシピ集」から献立を紹介しします。

作り方【カンダバー茎のキンピラ】

- ①カンダバーの茎の薄皮をむき、4cmぐらいに切る。
- ②人参は千切りにする。
- ③こんにゃくはあく抜きをしておく。
- ④フライパンにゴマ油をひき①②③を入れて炒める。
- ⑤だし汁で煮込み、みりん、醤油で味を整える。

材料/分量（2人分）

カンダバーの茎 100g 人参 50g 切りこんにゃく 100g 醤油 小1
みりん 小1 だし汁 大2

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
51kcal	1.2g	3.2g	65mg	0.5mg	0.2g



ごぼうの梅干煮



カンダバー茎のキンピラ

作り方【ごぼうの梅干煮】

- ①ごぼうは皮をこそげ取り、5cmの長さに切る。
- ②①のごぼうをあらかじめ茹でておく。
- ③深めの鍋に、だし汁、水、梅干、氷砂糖、②を加えて中火よりやや弱めの火でごぼうが柔らかくなるまでゆっくり煮る。
- ④すりゴマをまぶす。

材料/分量（2人分）

ごぼう 100g だし汁 150g 水 1カップ 梅干 2個 氷砂糖 10g
すりゴマ（白）適宜

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
62kcal	1.5g	0.7g	40mg	0.6mg	1.2g