

## 効果的な予防接種の受け方と注意

～知っておくと良いインフルエンザ予防接種について～（文責：正木）

## インフルエンザとは

インフルエンザウイルスの感染によりおこる病気です。

かかった人が咳やくしゃみをする事により、ウイルスが空気中に広がり、それを吸い込む事により感染します。＝インフルエンザは、飛沫感染です。

主な症状は、高熱（38～40℃）や頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状と、のどの痛み、咳や痰による呼吸器の急性炎症症状がみられます。又、急性脳症や二次感染により死亡することもあります。

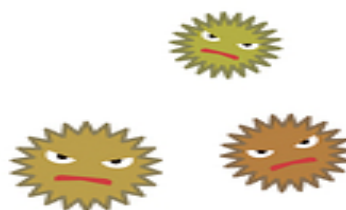
潜伏期間が1～3日間と短く感染力が強いことも特徴です。

インフルエンザは、熱が下がっても体内にウイルスが残っているため、他人にうつす恐れがあります。解熱後、48時間は人との接触をさげ、1週間は安静にしておくことが大切です。

## ＝インフルエンザウイルスの特徴＝

インフルエンザウイルスは大きく分けて、

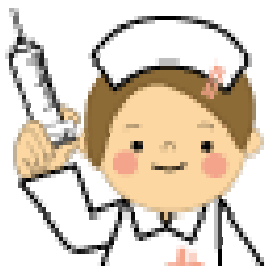
**A型**、**B型**、**C型**の3種類です。



| 種類                                  | 発生頻度        | 特徴                           |
|-------------------------------------|-------------|------------------------------|
| A型（新型インフルエンザ）<br>（スペイン風邪・ソ連型・香港型含む） | とても高く流行しやすい | ウイルスが変化しやすく、世界的に流行するため注意が必要  |
| B型                                  | 高く2年に1度の流行  | 免疫が長期間続くため、1度罹ると2度目の感染の確率は低い |
| C型                                  | 低く流行はない     | 免疫が一生続くため、大きな流行はない           |

ヒトの世界で流行を起し問題となるのは、A型、B型です。

## ＝インフルエンザワクチンについて＝



日本国内で使用されている季節性インフルエンザワクチンは、「不活化ワクチン」で安全性が高いとされていますが、鶏卵アレルギーのある方は接種の際注意が必要です。アレルギーのある方は、お問い合わせの上、受診をしましょう。

## ＝タイムスケジュール＝

☆インフルエンザワクチンは1回から2回の接種が必要ですが、第1回接種～第2回接種の間隔は、原則として1～4週間あける必要があります。ワクチン接種後、抵抗力がつくまで2週間かかるとされ、効果が持続する期間は約5か月間です。

☆インフルエンザの流行は、11月下旬から12月上旬に発生し12月下旬に小ピーク、冬休み期間は小康状態となり、翌年1月から3月頃増加しピークを迎えて、4月から5月には流行が収まるパターンであるといわれています。

☆一般的に65歳以上の高齢者、慢性疾患の病気を持つ方、気管支喘息をもつ小児は重症化を防ぐために予防接種をした方がいいといわれています。

|           |             |                |
|-----------|-------------|----------------|
| 10月 第1回接種 | (11月 第2回接種) | 12～3月の間はワクチン有効 |
|-----------|-------------|----------------|

\*現在、新型インフルエンザの流行が続いています。新型ワクチン接種も開始されていますが、接種方法にはまだ優先順位があります。お近くの保健所にお問い合わせの上、受診をしましょう。



## ＝感染予防対策とミニ知識＝

- ・体力の低下した状態は感染しやすい状態です。
- ・十分な栄養と十分な睡眠休息が大事です。
- ・石鹸による手洗いの励行、うがい、マスクの着用は物理的な方法でウイルスの進入を減らすことができます。
- ・消毒用アルコールジェルも手指消毒に効果的です。年齢制限なく小さな子供も安心して使用出来ます。
- ・うがいは、水道水が効果的です。水道水は安全で塩素消毒により滅菌効果があり、有意に風邪の感染を減少させるという研究結果が発表されています。
- ・マスクを効果的に利用するためには《隙間からの漏れ》《鼻だしマスク》《ポケットからの再利用》をやめましょう。



- ・換気をし、部屋の湿度50%～70%に保つことで、ウイルスを追い出し飛沫感染の確率を大幅に減らすことが可能となります。
- ・A型インフルエンザは、タミフルやリレンザが有効であるといわれています。風邪症状のある方は早めに受診をするようにしましょう。

『睡眠不足、疲れている人はどうしても免疫力が低下しウイルスに感染しやすくなります。年末もひかえ体調管理はこの時期、特に重要』です。

皆様、情報は待たず、  
積極的に新しい情報を取り入れましょう！