

健康一口メモ

～ インフルエンザの予防について ～

インフルエンザの流行シーズン（例年 12 月～3 月）が近づいてきました。インフルエンザの予防に有効な方法を実践し、感染の拡大を防ぎましょう。

1. インフルエンザにかからないようにするには？

現在、インフルエンザの予防に有効といわれる方法は次の通りです。

① 流行前のワクチン接種

流行までにワクチンを接種しておくことが大切です。

② 飛沫感染対策の咳エチケット

インフルエンザは、主に咳やくしゃみから出る小さな水滴（飛沫）を浴びることで感染します（飛沫感染）。

<飛沫感染を防ぐ咳エチケット>

- 咳やくしゃみは、他の人に向けて発しない。
- 咳やくしゃみが出る人はできるだけ、マスクをする。
- 鼻汁・痰を含むティッシュはすぐゴミ箱に捨てる。手のひらについたら、すぐに手洗いをする。



感染した人は周囲にうつさないよう配慮を！

③ 外出後の手洗い

流水・石鹸での手洗いはウイルスを物理的に除去します。

④ 適度な湿度の保持

湿度 50～60%を保つようにしましょう。空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下して、インフルエンザにかかりやすくなります。

⑤ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるため、規則正しい食事で、いろいろな食品をバランスよく摂りましょう。そのほかに、十分な睡眠をとる、適度に体を動かすことが大切です。

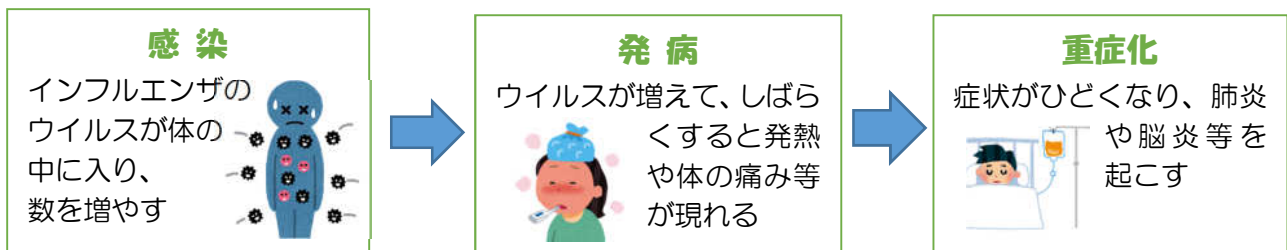
⑥ 人ごみや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、人混みの中への外出は控えましょう。どうしても外出が必要なときは、不織布性のマスクを着用しましょう。

2. インフルエンザワクチン Q&A

Q1. インフルエンザワクチンの効果、有効性は？

→A1.: インフルエンザの進み方とワクチンの効果



ワクチンを接種すると・・・

- ・ 感染（インフルエンザにかかること）は完全に防げない
- ・ 発病（症状が現れること）はある程度抑えられる
- ・ 重症化（症状がひどくなること）を防ぐ効果がある



Q2. 予防接種の回数は？

→A2.: 13歳以上の人は1回接種を原則とし（医師が必要と判断した場合は2回接種のこともある）、定期の予防接種（法律で定められている予防接種）は1回接種としています。

Q3. 予防接種はいつ受けるのが良いか？

→A3.: インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの予防効果が期待できるのは接種した2週間からとされるため、12月中旬までに接種を終えることが望ましいです。

Q4. ワクチン接種で起こる症状（副反応）とは？

→A4.: ワクチンを接種したときに、免疫がつく以外の反応がみられることがあります。

○ よくみられる副反応

- ・ 接種した場所の赤み、はれ、
- ・ 発熱、頭痛、寒気、だるさ

○ まれにワクチンのアレルギーによるショック

- ・ 血圧低下、呼吸困難、意識障害（※症状は接種後比較的早く現れるため、接種後30分は医療機関の中で安静にしてください。）

ワクチン自体は感染性を失わせ、免疫を作るのに必要な成分だけを取り出しているため、接種によってインフルエンザを発症することはありません。

Q5. ワクチン接種はどこでできますか？

→A5.: 地域の医療機関やかかりつけ医等で受けることができます。受けることができる期間や費用、予約の有無は医療機関により異なります。詳細は受ける予定の医療機関へおたずねください。

3. インフルエンザにかかったかなと思ったら…

インフルエンザにかかったと思ったら、次のようなことに気をつけましょう。

- ① 人ごみや繁華街への外出を控える。
- ② 無理をして学校や職場等に行かない。（出勤や登校は職場や学校の指示に従ってください。）
- ③ 咳やくしゃみ等の症状のあるときは、家族や周りの方へうつさないように、不織布製のマスクを着用する。
- ④ 安静にして休養をとる。特に睡眠をとること。
- ⑤ 水分を十分に補給する。お茶やスープ等飲みたいもので良い。
- ⑥ 高熱が出る、呼吸が苦しい等具合が悪ければ早めに医療機関を受診する。
（症状がひどい、他の病気がある場合は受診が必要です。適切な時期の受診で、抗インフルエンザ薬の治療を受けることも可能になります。） 参考：厚生労働省 インフルエンザ Q&A

鼻やのどからインフルエンザウイルスが出る期間

インフルエンザの症状が出る（発症）前日 ～

症状が出て（発症後）3～7日間



ウイルスが出ている間は外出を控えましょう。



4. インフルエンザの治療薬について

インフルエンザの治療薬を適切な時期（発症から48時間以内）に使用すると…

- ・ 通常、発熱期間は1～2日間短縮
- ・ 鼻やのどからウイルスが出る量が減る

* 症状が出た時期や病状によって治療薬を使うか使わないかは医師が判断します。
適切な時期を逃すと効果が得られないため、早めに受診して相談しましょう。

三重県内の医療機関の報告によると地域に偏りはありますが、津市・志摩市ではすでにインフルエンザ流行の目安となる患者数「1.0」を超え、流行に入ったとされます。今から予防を意識した行動（手洗いや咳エチケット等）を心がけましょう。