



## 第31回は「インフルエンザ予防」について考えてみたいと思います

インフルエンザの心配な季節が近づいてきました。皆さん、予防接種は毎年受けていますか？  
予防の基本は「流行前に予防接種を受けること」「感染経路を絶つこと」です。

### ◆インフルエンザの感染経路

【飛沫感染】咳やくしゃみによって、空気中を漂っているウイルスを口や鼻から吸い込んでしまうことで感染する。

【接触感染】ウイルスが付着したもの(ドアノブ、テーブル、蛇口など)を触った手で、目、鼻、口などに触れることで、粘膜などを通じてウイルスが体に入り込み感染する。

## ＜＜ 予防接種を受ける ＞＞

予防接種のポイントは 11月から遅くとも12月の中旬までには予防接種を済ませることです。

- その理由・・・
- ① 予防接種による効果の持続は約3～5ヶ月である(個人差があります)
  - ② 予防接種を受けてから抵抗力がつくまでには2週間程度が必要である
  - ③ 例年インフルエンザの流行のピークは1～2月頃である



### 例) 11月中旬に予防接種を受けた場合



例年のインフルエンザのピーク

- 予防接種は発症する可能性を減らし、もし感染しても重い症状になることを防ぎます。
- 予防接種の効果は永久ではなく、流行するウイルスの型も変化します。毎年接種することが必要です。
- 予防接種の料金は医療機関によって異なります(今年度、当院では一般4200円)。
- 各自治体で自己負担軽減制度がある場合もあります(今年度、名古屋市在住の65歳以上の方の場合は自己負担1000円)。お住まいの自治体にお問い合わせください。

## ＜＜ 感染経路を絶つ ＞＞

- 外から戻ったらうがい・手洗い(15秒以上)をしっかりと行いましょう
- 日ごろから、十分な栄養と休息をとり、免疫力をつけましょう



### それでもかかってしまったら・・・

比較的急速に38℃以上の発熱があり、関節痛や全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。できるだけ早めに病院にかかりましょう。また「他の人にうつさない」ことが大切です。学校保健安全法施行規制では「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止」となっており、大人にも同様の対応が望まれています。無理な外出などで感染を広げないようにし、咳・くしゃみが出るときは、マスクをつけて、こまめな手洗いを忘れないようにしましょう。予防接種を受けた場合、発熱が抑えられることが多くなります。微熱や倦怠感が続く時にも受診して感染の有無を確認し、感染を広げないようにしましょう。