

インフルエンザの季節がくる前に

インフルエンザ対策をしましょう！

インフルエンザは主に12月から3月にかけての気温が低く乾燥した時期に流行します。予防にはワクチンの接種が有効とされていますが、効果が出るまでには2週間ほどかかるため、流行する前の秋のうちに受けておくのがお勧めです。



ワクチン以外にも日常生活でできる インフルエンザ予防

インフルエンザの感染経路は、主に飛沫^{ひまつ}感染と接触感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。



●免疫力を高める

バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠等、規則正しい生活習慣により免疫力を高め、ウイルスが侵入しても発症しない体づくりを。



●こまめにうがい、手洗いをする

外出先から帰ったら、必ずうがいとせっけんで手洗いをしましょう。



●外出時はマスクを着用し、人込みは避ける

ウイルスの体内への侵入を防ぐとともに、のど・鼻の湿度を保ち保護します。



●加湿器などで湿度を50～60%に保つ

インフルエンザウイルスは湿度に弱いいため、室内では加湿器などで適度な湿度を保つなど、ウイルスが活動しにくい環境をつくりましょう。

かぜは鼻水、のどの痛み、せき、軽い発熱などの症状が中心となり、感染力は強くなく、重症化することはありません。一方、インフルエンザは38度以上の急激な発熱とともに頭痛や関節痛、倦怠感^{けんたい}など全身に症状が強くなります。かぜより感染力があり、気管支炎や肺炎も併発しやすいため重症化のリスクが高いことも特徴です。

インフルエンザは年ごとに流行するタイプが違いため、ワクチンの予防接種をしても必ずしも一致するとは限らず、感染そのものを防げるわけではありません。しかし、予防接種をしておけばかかってでも軽症で済んだり、重篤な合併症などを防ぐ有効性が証明されています。そのため、特に高齢者や子ども、糖尿病や免疫不全症・心疾患などの基礎疾患がある人、またその家族や周囲の人は受けたほうがよいでしょう。そのほか、日ごろからかぜをひきやすい人、人込みへの外出が多い人、大勢の人と接触する機会が多い人も予防接種を受けておく心安心です。

ただし、接種当日に37・5度以上の発熱がある人や過去に予防接種の成分によってアナフィラキシーショックを起こしたことがある人などは、ワクチン接種が不適切なこともありますので、医師に相談しましょう。