

こんにちは!

# 村立東海病院です



## インフルエンザと予防接種について



だんだんと秋が深まり寒くなっていく季節になりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ この時期は、寒暖の差があり体調を崩しやすくなります。そして、これから徐々に増えてくる病気が「インフルエンザ」です。そこで今回は「インフルエンザ」と予防接種についてご紹介します。

### 【「インフルエンザ」とは？】

「インフルエンザ」は、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。インフルエンザにかかった人が咳やくしゃみをするにより、ウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。

体温38℃以上の発熱と悪寒、頭痛、だるさ、咳、関節の痛みといった症状が代表的で、普通の風邪に比べて全身症状が強いのが特徴です。一般的には免疫の機能が正常であればウイルスは自然と体からいなくなり、1週間程度で治るといわれています。

しかし、まれに重症化することがあり、特に免疫機能の落ちている方や妊娠中の方、高齢者、乳幼児は注意が必要です。重症化すると肺炎になって呼吸困難になってしまう場合や、ウイルスが脳に達して脳炎・脳症を引き起こすこともあり、亡くなる方もいます。

### 【日常での予防方法は？】

ウイルス感染を予防するためには、栄養・睡眠をしっかりって体調を整えておくことや、外出後の手洗いやうがい、人混みを避けること、部屋の中を適度な湿度に保つことなどが効果的です。

#### 生活の中での予防法

- ① 栄養・睡眠をしっかりとりましょう。
- ② なるべく人混みを避けましょう。
- ③ 外出後は手洗いやうがいをしましょう。
- ④ 部屋では換気・加湿をしましょう。



### 【予防接種(ワクチン)の効果は？】

そのほかの発症予防には予防接種(ワクチン)があり、毎年接種しているという方も多いのではないのでしょうか。インフルエンザワクチンは、毎年変化しながら流行するインフルエンザに対応するため、世界各地や日本国内から収集したインフルエンザの情報を基に、次のシーズンに流行する種類を予想して作られています。

ワクチンには、感染して発熱・咳・関節痛といった症状が出現する「発症」と重症化等を予防する効果が、ある程度認められています。ただし、ワクチンにはウイルスが体の中に入って増殖する「感染」を阻止する効果は期待できません。予防接種をしたのにインフルエンザにかかったというのは、このような理由です。

インフルエンザワクチンを接種してから抗体ができて予防効果が発現するまでには、約2週間かかるといわれています。年によって流行のシーズンは異なりますが、例年12月ごろからですので、予防接種を希望する方は年内に接種を受けることをお勧めします。また37.5℃以上の発熱やワクチンのアレルギーのある方は接種を受けられませんのでご注意ください。

### 【インフルエンザにかかったときの対処法は？】

ウイルスにかかって発症した場合は、安静にして小まめに水分を摂取し、症状がひどい場合は早めに医療機関を受診して医師の診察を受けてください。また大切な家族や友人にうつらないよう、マスクなどをして咳やくしゃみが周りの人に飛ばないようにしましょう。

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉保険課地域医療担当(☎287-0899)