

こんにちは！ MED 国立東海病院



インフルエンザ対策をしましょう！

今年もインフルエンザの流行する時期が近づいてきました。インフルエンザウイルスは、時期や地域により少しずつ変化して流行します。正しい知識と普段からの予防で乗り越えましょう！

予防方法

- ▽予防方法について再度確認しておくことで、感染を防ぐことができます。
- ▽人ごみを避ける…病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- ▽手洗い・うがいをする…正しい手洗いで手に付着した病原菌を洗い落としましょう。うがい薬を使う時は規定の用法・用量を守ってください。水道水でのうがいでも十分効果はあります。
- ▽マスクをする…マスクでウイルスの侵入経路である口や鼻を覆うことで感染を予防します。
- ▽栄養と休養を取る…体力をつけ、抵抗力を高めて、感染しにくくしましょう。
- ▽こまめに除菌する…ドアノブなど手の触れる部分をアルコールや雑巾で拭くなど、室内を清潔に保ちましょう。
- ▽室内の乾燥に気を付ける…インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好みます。加湿器等を使って適度な湿度を保ちましょう。
- ▽予防接種を受ける…完全に予防することはできませんが、お年寄りの肺炎等の重症化を防ぐことができます。

インフルエンザにかかったら

- ▽栄養と水分、休養を十分に取る。
- ▽咳等による飛沫感染を防ぐため、マスクをする。
- ▽症状が出てから約1週間と解熱後約3日間は、他の人に感染させる可能性があるので注意する。

予防接種について

- ▽今年のワクチンは、新型インフルエンザ(Aソ連型)と季節性インフルエンザ(A香港型・B型)の両方に対応するワクチンで昨シーズンと同じワクチン株です。
- ▽今シーズンより小児の摂取量が増量されました。3歳未満は0.25ml/回、3歳以上は0.5ml/回です。
- ▽接種回数については13歳未満の方は、おおむね1週間から4週間の間隔を置いて2回接種します。13歳以上の方は1回の接種でも免疫力を十分に得られると考えられています。65歳以上の方については1回の接種が推奨されています。
- ▽インフルエンザワクチンの免疫力は、接種してから約2週間後に上昇し始め、その後約5か月間効果が期待できると考えられています。
- ▽インフルエンザワクチンは、製造過程で発育鶏卵を使用しています。近年は高度に精製されていますが、ごくわずかながら鶏卵由来成分がワクチンの中に残り、まれにアレルギー反応を起こすことがあります。卵アレルギーのある方等は、接種を受ける前にかかりつけの医師とよく相談してください。

健診室からのお知らせ

秋の気配が感じられる季節になりました。寒くなるにつれて身体への負担が大きくなってきますね。「私は大丈夫」と思っている方、今一度身体の状態を把握してみませんか。当院ではそのような方のために、人間ドックをお勧めしています。どうぞお気軽にご相談ください。

●問い合わせ 国立東海病院健診直通(☎282-2614)

問い合わせ●国立東海病院(☎282-2188)、保健年金課地域医療担当(☎287-0899)