

# インフルエンザにかからないために。 きちんと予防していますか？



毎年冬から春はインフルエンザのシーズンです。インフルエンザにかからないために、今からしっかり予防対策をしておきましょう。なお、2009年に流行した新型インフルエンザ（A/H1N1）は、2011年4月1日から通常の季節性インフルエンザとして扱われるようになり、その名称は「インフルエンザ（H1N1(エイチイチエヌイチ) 2009(ニセンキュウ)」に変わりました。

季節性インフルエンザに変わっても、予防の基本はやはり流行前にワクチン接種をすることです。今シーズンのワクチン株は、昨シーズンと同じ内容で、1本のワクチンにA型のインフルエンザ（H1N1）2009、A香港型（H3N2）、B型の3種類の抗原が含まれています。ワクチンによる重症化予防効果は、5か月ほどのため、毎年流行前にワクチン接種が必要です。

## インフルエンザと普通のかぜの違い

インフルエンザは、普通のかぜとは、ウイルスの種類が異なります。普通のかぜの時には、おもにのどの痛みや鼻水、せきなどの症状が中心で、比較的ゆるやかに症状が進みます。発熱してもインフルエンザほど高くはありません。

一方、インフルエンザの場合、突然38℃以上の発熱や倦怠感、関節痛などの全身症状があらわれ、急速に症状が重くなる傾向があります。あわせて、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状もみられ、肺炎などを併発することもあります。

## インフルエンザワクチンの接種時期について

インフルエンザの予防接種は、ほとんどの医療機関で10月から受けられます。予約が必要な場合もありますので、確認してから受診しましょう。インフルエンザワクチンは接種後、効果があらわれるまでに通常2週間ほどかかり、その効果は約5か月間持続するといわれています。日本でのインフルエンザの流行は、多少地域差はありますが、12月下旬～翌3月上旬にかけてですので、12月上旬までに接種しておくといでしょう。

## インフルエンザにかからないために

### ◇ インフルエンザ流行前にワクチン接種を

インフルエンザワクチンを接種することで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても重症化しにくくなります。とくに、乳幼児や65歳以上の高齢者、妊婦、基礎疾患がある人などは、かかりつけの医師と相談のうえ、積極的にワクチン接種をしましょう。

### ◇ 外出後は手洗いとうがいを忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。せっけんを使って15秒以上、ていねいに洗いましょう。手指だけでなく、手の甲や爪の間、手首も忘れずに。うがいは、うがい薬（または水）で口の中をすすいでから行うとより効果的です。

### ◇ 休養と栄養を十分にとる

過労や睡眠不足に気をつけて、バランスのとれた食事、規則正しい生活を心がけましょう。体調を整えることで、ウイルスに対する抵抗力も高まります。

### ◇ 室内を適度な温度・湿度に保つ

加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ち、1時間に数回は窓を開けて換気を行います。

### ◇ 人込みへの外出はなるべく控える

インフルエンザが流行してきたら、人込みや繁華街へ出かけるのはなるべく避けましょう。やむをえず外出する場合は「うつらない」「うつさない」ために、とくに屋内や乗物など換気が不十分な場所では、不織布製のマスクを着用しましょう。

### ◇ 咳エチケットを守る

咳・くしゃみが出る時は、ほかの人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクがない時は、周囲の人から顔をそむけ、ティッシュやタオルなどで口と鼻を覆います。

また、かねてより懸念されている高病原性鳥インフルエンザ（H5N1）は、ヒトでの症例はアジア（カンボジア、インドネシア、ベトナム、中国など）、アフリカ（エジプトなど）を中心に報告されていますが、いまのところヒトへの感染力はあまり高くありません。しかし、ウイルス株は変異しており、いつヒトからヒトへと感染する新型が発生するかわかりません。政府は、2009年に大流行した新型インフルエンザ対策の経験等を踏まえ、「新型インフルエンザ対策行動計画」（内閣官房HPに掲載）を9月23日に改定しました。それも念頭におき、インフルエンザ対策は万全に。