

おくすり通信

No.7 インフルエンザの予防

こんにちは、薬剤科です。そろそろインフルエンザの季節がやってきます。流行期は例年12月～4月頃ですが、今年はすでに各地で学級閉鎖が起っています。本格的な流行の前に対策などを確認しておきましょう。

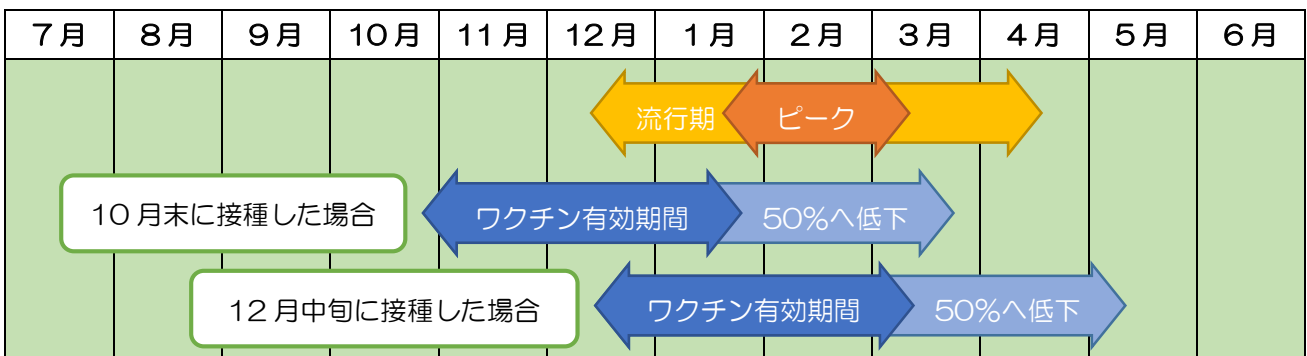
《インフルエンザの概要》

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる感染症です。1～3日の潜伏期間ののち、発熱（通常38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳、鼻汁などの症状が続きます。

《インフルエンザの予防：ワクチンは万能ではありません》

インフルエンザにはワクチンがあります。ワクチン接種後1～2週間でウイルスに対する抗体が増加し、約3か月間は効果が持続しますが、5か月後には50%程度へ低下します。接種時期には気を付けましょう。流行のピークは例年1月末～3月上旬なので、12月中旬までに接種することが望ましいとされています。接種回数は、13歳未満は2～4週間（4週間が望ましい）の間隔をあけて2回、13歳以上は原則1回となっています。

インフルエンザワクチンは症状の重症化を予防する効果が期待できますが、発病を予防する効果は麻疹や風疹ワクチンほど高くはありません。ワクチンを接種した場合でも他の予防策をあわせて行いましょう。



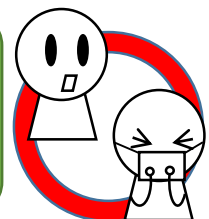
《ワクチン以外の予防策》

インフルエンザは咳やくしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを吸い込むことによって感染します。飛沫を浴びないようにすれば感染の機会を減らすことができるので、感染予防には咳エチケットやマスクを利用することが有用です。また、手洗いでもウイルスを物理的に除去することができます。インフルエンザの流行期にはこれらの対策で予防していきましょう。



咳エチケットとは

- 咳やくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。
- ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- 咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。



そのほか、気になる点がございましたら、お気軽にご相談ください。