

次ページの  
健康チェックシートも  
ご活用ください

松岡医院  
健康一口だより  
2014年 10月号

## インフルエンザ ワクチンの接種をお勧め

秋は、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…といわれるように、過ごしやすい気候で、色々なことを楽しめる季節です。そして、そろそろインフルエンザの流行シーズンに備える頃でもあります。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる病気で、突然の発熱や全身の倦怠感などの症状が特徴です。その上、伝染性が非常に強いので、注意が必要です。

日常生活における予防法（後述します）もありますが、最も確実な予防法は、流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けることです。ワクチンの接種で、感染しても、発症しにくくなりますし、発症しても、軽い症状ですむことが証明されています。

インフルエンザワクチンの接種は、任意の予防接種ですが、皆様の健康を守る上で、とても大切です。

特に・小児の方

- ・ご高齢の方
- ・心臓や肺に慢性疾患を持つ方
- ・気管支疾患を持つ方
- ・受験生の方
- ・働いていて休めない方 などに、予防接種を特にお勧めいたします。



# インフルエンザの症状 チェックシート



急な 38℃以上の発熱がある



頭痛、関節痛、筋肉痛等の全身症状がある



喉の痛み、鼻汁、咳等、普通の風邪のような症状が、同時か遅れて現れる



周囲でインフルエンザが流行している

以上は、症状の参考で、診断に代わるものではありません。  
気になる症状のある方は、お早めに、ご相談を

## 日常生活における予防法



- インフルエンザワクチンの接種（任意予防接種）
- 日頃から、栄養と休養を十分にとり、  
体調を整えて、抵抗力をつける
- 人混みを避けて、外出時には、マスク（不織布）を  
着用する
- 帰宅時には、「手洗い」「うがい」をする
- インフルエンザウイルスは、湿度に弱いので、室内では  
加湿器を使ったり、換気をよくする

**インフルエンザの正しい知識と予防法を身につけましょう**

# インフルエンザ Q & A

## Q インフルエンザと普通の風邪は、どう違うのですか？

A 一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。

一方、インフルエンザは、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。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様では、まれに、急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では、肺炎を伴う等、重症になることがあります。

## Q 昨年ワクチンの接種を受けましたが、今年も受けた方が良いでしょうか？

A 季節性インフルエンザワクチンでは、これまでの研究から、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した（13歳未満の場合は2回接種した）2週間後から5ヵ月程度までと考えられています。

また、インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。このため、インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためには、毎年インフルエンザワクチンを受けた方がよいと考えられています。

## Q インフルエンザはいつ流行するのですか？

A インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人への感染が広がります。日本では例年12月～3月頃に流行します。

## Q インフルエンザワクチンの接種は、いつ頃受けるのがよいですか？

A 日本では、インフルエンザは、例年12月～3月に流行します。また、ワクチン接種による効果が出現するまでに、2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられています。