



2020

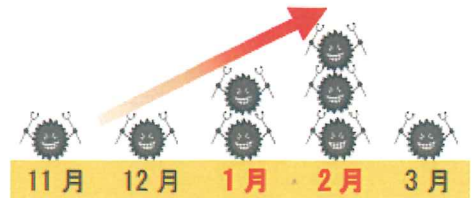
# 10月の健康コラム

Vol.139

## インフルエンザ予防

### インフルエンザの流行

インフルエンザは、一般的には、例年11月上旬ごろから発生し、その後爆発的な増加を示し、1月下旬から2月にピークを迎え急速に減少、4月上旬ごろまでに終息します。

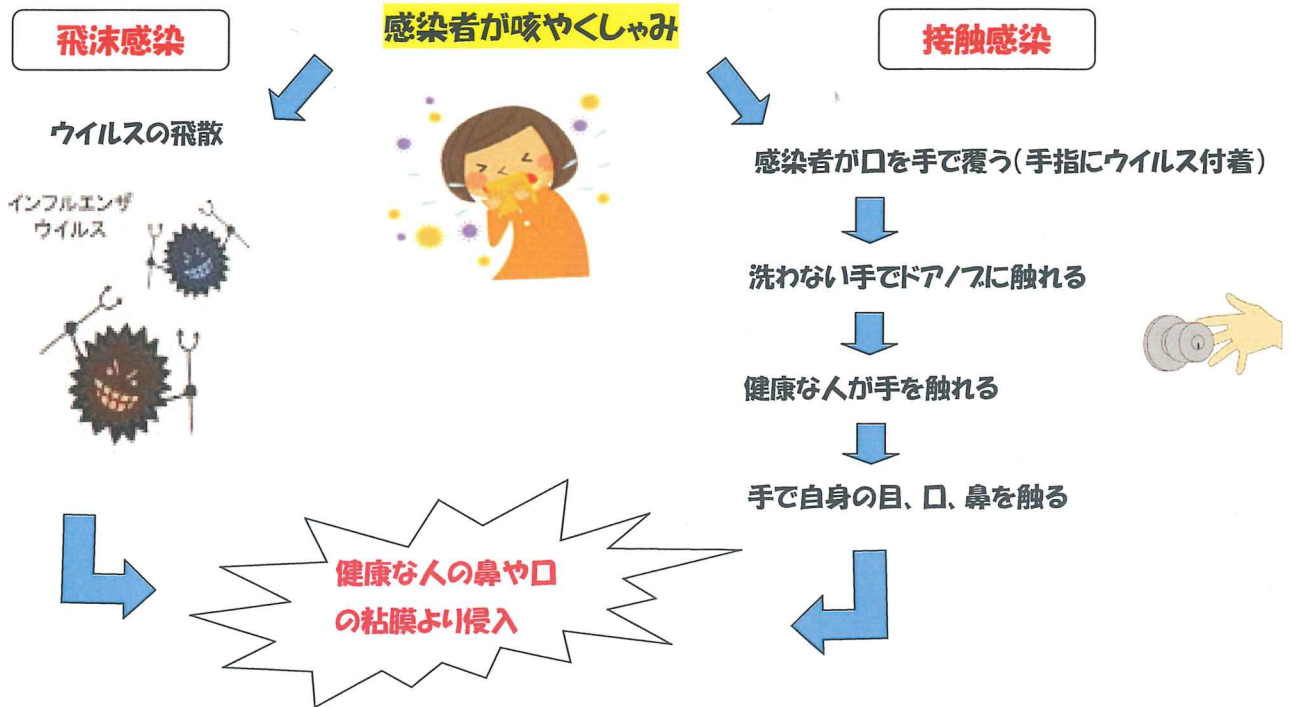


### インフルエンザウイルスの特徴

インフルエンザウイルスは、A型とB型、C型の3種に分類されます。現在、ヒトでの流行が確認されている種類は、A型ウイルス（A/H1N1型とA/H3N2の2種類ある）とB型ウイルスです。種類の違いで症状などに大きな違いはないと言われています。

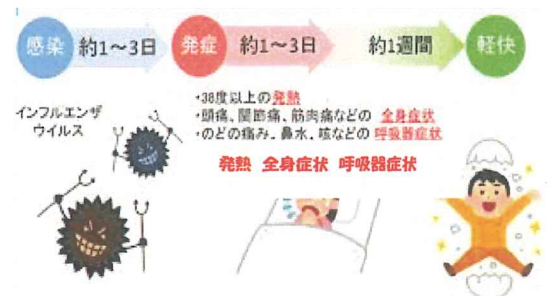
### 感染経路

インフルエンザの感染経路は、**飛沫感染**と**接触感染**です。



### 症状

インフルエンザウイルスに感染すると、約1~3日の潜伏期間の後、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。通常は10日前後で症状が落ち着き、治癒します。



## インフルエンザ予防接種Q&A



### Q1. ワクチンの効果は？

予防接種は発症の可能性を減らし、もし発症しても重症になるのを防ぎます。ワクチンの効果は、接種後2週目から5か月ほど持続します。また、ウイルスの型も変わるので毎年定期的に接種することが望めます。



### Q2. ワクチンの接種はいつ受けたらいいの？

日本ではインフルエンザは例年12月～4月頃流行し、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までに接種を終えることが望ましいと考えられます。また、インフルエンザワクチンは4価（A/H1N1 pdm09、A/H3N2、B[山形系統]、B[ビクトリア系統]）が導入されています。

### Q3. ワクチンの接種によって引き起こされる症状（副反応）にはどのようなものがある？

比較的頻度の高い副反応としては、接種した部位（局所）の発赤、腫脹などがあげられます。全身性の反応としては、発熱、頭痛、悪寒、倦怠感などが見られます。このような副反応は、2～3日で消失します。

## 感染を防ぐためのポイント

### ① 日常生活の中で予防できることを行う

- \*室内での加湿・換気をする。湿度は50～60%が適切。
- \*人込みを避け、外出時にはマスクを着用する。
- \*帰宅時、食事前に「手洗い」をする。
- \*栄養と休養を十分とる。

予防接種をすれば絶対発症しないわけではありません。日常的に予防しましょう。

### ② 咳やくしゃみが出る時は、咳エチケット→飛沫感染予防

- \*咳をしている人にマスクの着用を促す。
- \*咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を抑え他の人から顔をそむけて1m以上離れる。
- \*鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。（蓋付きが望ましい）

不織布マスクが推奨されています。



### ③ 速乾性の消毒アルコールの設置→接触感染予防

60～80%濃度の消毒用アルコール（エタノール）を設置し、手指消毒を習慣にする。



### ④ 環境の消毒→接触感染予防

インフルエンザウイルスの消毒には加熱（80℃、10分間以上）、塩素系消毒液、70%以上の濃度のアルコールによる消毒が有効。

→ドアノブや手すり、電気のスイッチなど、よく触るところ。



感染予防のポイントは、新型コロナウイルスも同じです。予防を心がけましょう。

