

# インフルエンザとインフルエンザワクチン

## インフルエンザとは

インフルエンザは、突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強いのが特徴で、のどの痛み、鼻汁、咳（せき）などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎などを併発し、重症になることがあるのも特徴です。特に高齢者、呼吸器や心臓などに慢性的の病気を持つ方は、インフルエンザそのものや、もともと病気が悪化しやすく、死に至ることもありますので、注意が必要です。

わが国では、例年 12月～3月がインフルエンザの流行シーズンです。一旦流行が始まると、短期間に膨大な数の人を巻き込み、インフルエンザが大きく流行した年には、高齢者の冬季の死亡数が普段の年より多くなるということから、ただただ流行する普通のかぜとは異なります。

## インフルエンザの予防

### インフルエンザワクチンを接種

インフルエンザワクチンを接種することで、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限に止めますが、残念ながら十分な効果が現れないこともあります。 65歳以上の方や基礎疾患がある方は、インフルエンザが重症化しやすいので、かかりつけの医師とよく相談の上、接種することを決めてください。

ワクチン接種による免疫の防御に有効なレベルの持続期間はおよそ5ヶ月ですので、毎年流行シーズンの前（12月上旬頃まで）に接種することをお勧めします。当クリニックでは、ご希望の方にインフルエンザの予防接種を行っています。インフルエンザワクチンには健康保険は適応されないため、原則として接種は自費となりますが、65歳以上の方では公費補助が受けられる場合があります。お住まいの地域の市・区役所あるいは保健所から送付されるインフルエンザ予防接種の書類をご持参のうえで、受付窓口にお尋ねください。

## インフルエンザが流行したら

- 人混みや繁華街への外出を控える。
- 外出時にはマスクを利用
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に
- 十分な休養、バランスの良い食事
- うがい、手洗いの励行
- 咳エチケット

## インフルエンザを予防するにはどうしたらいいのですか

ウイルス感染予防のためには、手洗い・うがいをしっかりすることが大切です。また、ウイルスが粘膜を通して感染する為、極力鼻や口などを触らないようにしましょう。咳、くしゃみの際の「咳エチケット」も感染防止の上では大切です。咳やくしゃみ等の症状のある人には必ずマスクを着けてもらいましょう。