

インフルエンザについて ～予防接種はお済ですか？～

健康
通信

常陸大宮済生会病院 感染管理認定看護師 渡邊明子

1. インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症の一つです。普通の風邪と比べて、乳幼児や高齢者がかかると脳症や重症肺炎など症状が重くなることもあります。潜伏期間は、1～2日と短く、発症すると、38度から40度近い高熱がでて、筋肉痛・関節の痛みなどの症状が急激にでるのが特徴的です。他の人にうつす可能性のある「感染性期間」は、発症1日前～発症後5日位とされています。インフルエンザウイルスが体内で増えるスピードは速く、わずか1つのウイルスが24時間後には100万個にも達するといわれています。しかし、発症後3日目以降はウイルスが減少していくので、インフルエンザの検査を受けるには、発症後12～48時間程度で受けることが望ましいとされています。

2. なぜインフルエンザワクチンは毎年接種しなければならないの？

インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。このうち大きな流行の原因となるのはA型とB型です。毎年、少しずつ性質を変化させて流行します。そのため、毎年ワクチンが作られています。インフルエンザワクチンを接種しても、インフルエンザにかかったという方もいらっしゃるかもしれませんが、ワクチンを接種しておく、発病予防はもちろん、症状が重くなることを阻止する効果、そして、集団免疫効果（みんなでワクチン接種を受けると感染しない人が増え、結果周りの人も感染機会が減ることによって感染しにくくなるということ）がありますので、毎年接種することをお勧めします。

3. もしかかってしまったら

- ・ウイルスを含んだ「くしゃみ」などは、1～2m飛ぶので、マスクを着けましょう。
- ・鼻をかんだティッシュなどは、他の家族が触れないように、すぐにビニール袋などに密閉して捨てましょう。咳エチケットを心がけましょう。
- ・こまめに手洗いをしましょう。タオルなども共有しないようにしましょう。
- ・できれば、別室で過ごし、窓を開けて部屋の換気も行いましょう。

4. かからないためには

- ・流行前に、インフルエンザワクチンを接種しましょう。
- ・マスクを着けましょう。口だけでなく、鼻もきちんと覆いましょう。
- ・外出時は、こまめに手洗い・水分補給をしましょう。
- ・目に見えて手に汚れない場合は、手の消毒も効果的です。

例年11月下旬から12月上旬にかけて流行が始まり、1月下旬～2月上旬にかけてピークを迎えます。今年は、都内など既に流行期に入り、例年より1～2か月程早い状況です。寒暖の差が激しい時期ですが、体調を整えて抵抗力をつけることも大切です。

また、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週間後から5か月程度までと考えられていますので、十分な免疫を保つためには流行期前に接種を済ませておくようにしましょう。

今回、甚大な被害をもたらした台風19号によって被災されました皆様の一日も早い原状復帰、回復を心より祈念します。

※救急受け入れの人数を
月別に表しています。
(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院救急患者受入状況

