

## インフルエンザは予防から 一人ひとりの健康を守るために

街路樹のイチョウやトウカエデが美しく色づいてきました。秋も深まってまいりましたが、今年も9月から、インフルエンザ患者数の報告が届いています。

当院でも、インフルエンザワクチンの予防接種を始めました。

「昨冬、インフルエンザに罹ったから、免疫力があって、今年は大丈夫。」とか、「昨年、インフルエンザの予防接種を受けたから、今年は受けなくても良いわ。」という世間話を聞きますが、本当にそうでしょうか？

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ます。そのため、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良いと考えられています。

さて、インフルエンザワクチンは接種してすぐに効果が出てくるわけではありません。その効果は、2週間程度後から表れます。13歳未満のお子さんでは、2回接種をお奨めしておりますが、1回目と2回目の接種は、2～4週間を開けて行います。そして効果は、2回目の接種をした2週間程後からとなります。

日本では、例年、インフルエンザは、12～3月に流行し、ピークは1～2月ですので、12月中旬までにワクチン接種を終えることをお奨めします。

当院スタッフも、インフルエンザに罹らないための対策を行って、冬に備えています。



## せきエチケットって どういうこと？

『せきやくしゃみをするときは、飛沫に  
病原体を含んでいるかもしれないので  
気を付けましょう』



- ☺ せき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、口と鼻を覆うと良いでしょう。
- ☺ せき、くしゃみが出ている間は、マスク着用が推奨されています。



### ○ 正しいマスクの装着方法

鼻と口の両方を確実に覆います。  
ゴムひもを耳にかけます。  
フィットするように調整します。



### × 効果のないマスク装着例

あごが大きく出ている。頬と鼻の部分に隙間がある。



参考：インフルエンザ一問一答 みんなで知って、みんなで注意！  
厚生労働省健康局 結核感染症課

### インフルエンザあるある

「子どものクラスが、学級閉鎖になると、私のお出かけ予定がキャンセルに…」  
「学級閉鎖になった翌日に、インフルエンザになる。」  
「楽しみにしていた給食のメニューの日が、学級閉鎖になる。」

健康一口だより10月号・11月号の  
2カ月にわたって、インフルエンザについて  
取り上げました。

みなさん、ご理解いただけましたでしょうか？  
ここで、もう一度…



## インフルエンザに罹らないために

- ・人が多く集まる場所（学校、職場、満員電車など）から帰ったら、手洗いを忘れずに
- ・毎年、定期的な予防接種が望めます。

## インフルエンザに罹ったかもしれないときは

- ・できるだけ早く受診しましょう。受診の前に、医院へ電話をしておくが良いでしょう。
- ・ご高齢の方、小児の方、持病のある方はすぐに診察を受けて下さい。
- ・外出を控え、せきエチケットとして、マスクをして下さい。

罹らないための対策と、  
罹った時の対策の両方  
をみんなが理解し、実際  
に行うことが大切です。

