

今年も予防接種を お忘れなく！

早めが
肝心

インフルエンザ予防

毎年秋には、インフルエンザの傾向と対策が話題となるのですが、今年には東日本大震災の影響で、地震や放射能の情報に押されがみ。とはいえ、インフルエンザの脅威はあなだれません。今シーズンも油断せず、早めの予防に取り組みましょう。



12月から3月にかけて流行するインフルエンザ。予防には、やはりワクチンの接種が有効です。インフルエンザワクチンの効果は、接種後2週間程度で発揮され、約5ヵ月間持続するといわれています。流行前の

12月上旬までに、接種しておくといでしょう。

特に子どもや高齢者は、インフルエンザから合併症を引き起こす場合もあります。また、糖尿病や呼吸器系・循環器系の慢性疾患のある人も重篤化しやすいので、早めの接種をおすすめします。

インフルエンザから身を守るにはワクチンの接種のみならず、自己管理も大切です。帰宅後などの手洗いうがい、バランスのとれた食生活、十分な睡眠など、日ごろから規則正しい生活を送り、ウイルスを寄せつけないように心がけましょう。

今年のインフルエンザワクチン株は…

日本の2011—12年冬季インフルエンザワクチン製造株は、次の3種類（A型2種、B型1種）です。

A / カリフォルニア / 7/2009 (H1N1) pdm09

A / ビクトリア / 210/2009 (H3N2)

B / プリスベン / 60/2008 (ビクトリア系統)

インフルエンザ予防接種の

基礎知識

1. 予防接種は毎年受けたほうがよい。

インフルエンザウイルスは毎年変異するため、その年の流行にあわせたワクチンの接種が必要です。また、ワクチンの有効期間は基本的には約5ヵ月ですので、予防接種は毎年受けるようにしましょう。

2. 大人も子どもも予防接種は2回受けなければならない。

13歳未満の人は2回、それ以外の人は1回と年齢によって異なります。2回接種の場合は、1回目から1～4週間は間隔をあげ、流行前の12月上旬までには接種を終わらせておきましょう。

※13歳以上の人でも、慢性疾患がある場合などは、医師の判断により2回接種になることもあります。

3. インフルエンザワクチンと他のワクチンを同時に接種してもよい。

ある程度間隔をおいてから接種してください。

- BCG、ポリオ、麻疹風疹混合 (MR) など生ワクチン接種の場合→通常27日以上あける
 - DPT/DT、日本脳炎、B型肝炎、肺炎球菌など不活化ワクチン接種の場合→通常6日以上あける
- ※医療機関によっては、同時接種を行うこともあります。

4. 抗インフルエンザ薬とインフルエンザワクチンとは効果が異なる。

タミフルやリレンザなどの抗インフルエンザ薬は、発症後にウイルスの増殖を抑えるために服用する治療薬です。対するワクチンは、発症や感染を抑制し、重症化を防ぐもので、健康時に接種します。

※医師の判断により、予防のために抗インフルエンザ薬を用いる場合もあります。

その後どうなったの？ 新型インフルエンザ

2009年に世界的に大流行した新型インフルエンザ (A/H1N1) ですが、その後終息し、厚生労働省は2011年3月31日に通常の季節性インフルエンザとして取り扱うと発表しました。しかし、新型インフルエンザがなくなったわけではなく、過去には流行が終わったあとに再流行した例もあります。油断せず、予防を心がけましょう。