

# 予防接種を 忘れずに

空気が乾燥してくると、本格的なインフルエンザのシーズンに突入します。できるだけ12月上旬までに、インフルエンザの予防接種を受けておきましょう。

## 接種2週間後から 約5カ月間、効果を発揮

インフルエンザワクチンの効果は、接種してもすぐには発揮されません。過去数シーズンの傾向では、インフルエンザは12月下旬から流行し、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいました。

ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行期に入る前、できるだけ12月上旬には予防接種を済ませておきましょう。

※13歳未満は2回接種です。1〜4週間の間隔を空けて2回受けることとなりますが、免疫効果を上げるために4週間空けるのが望ましいとされています。



## とくに注意が必要な人

インフルエンザは、高齢者や乳幼児が感染すると重症化することもあります。左記のような人はもちろん、ご家族に左記の人がいる場合は、ご家族も予防接種を受けておくとよいでしょう。

- ・ 65歳以上の高齢者
- ・ 5歳以下の子ども
- ・ 妊娠している人
- ・ 気管支ぜんそく・肺結核などの慢性肺疾患をもっている人
- ・ 慢性腎不全・血液透析患者などの腎疾患がある人
- ・ 僧帽弁膜症・鬱血性心不全などの心疾患のある人
- ・ 糖尿病などの代謝異常のある人
- ・ 免疫不全状態の患者

インフルエンザにまったく  
かからないわけではありません

予防接種を受けたからといって、絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。しかし、重症化の予防やかかる確率の低減にはつながるとされています。最低限の備えとして、予防接種を受けておくようにしましょう。

予防接種のほかに、健康管理も重要な対策のひとつです。今のうちから左記のようなポイントも習慣にして、インフルエンザシーズンに備えておきましょう。

## 予防接種のほか、 こんな対策を習慣に

### チェックポイント

- 帰ってきたら、手洗い・うがい  
(指の間、指輪の付近、手首も忘れずに)
- 室温は20℃以上、湿度は50～60%に保つ
- 寒くても換気を行う
- 人混みではマスクを着用する
- バランスのよい食生活を心がける
- 十分に休養(睡眠)をとる
- せきエチケットを徹底する