

早めに受けよう インフルエンザ 予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の約2週間後から5ヵ月間とされているので、予防効果を高めるために、かかりつけ医に相談のうえ、流行に備えて毎年12月中旬ごろまでに接種を済ませましょう。

あなたは大丈夫？ こんなことが当てはまったら注意！

Check

- ☐ インフルエンザ予防接種は流行してから受ける。
- ☐ インフルエンザ予防接種を受けても、発症を100%防げるわけではないので受けない。
- ☐ 昨年インフルエンザ予防接種を受けたので、今年は受けないうもりだ。

感染ではなく、発症を抑えます

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜からからだに入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルス

を排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。

予防接種を受けても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。予防接種に加え、日ごろから下記のようなことに気をつけておきましょう。

インフルエンザを予防する生活習慣

- 手洗い・うがいを習慣にする
- 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える



- 規則正しい生活習慣で免疫力を高める



- 十分な睡眠
- ウォーキングなどの適度な運動



- 栄養バランスのよい食生活
- ストレスをためすぎない など