

## インフルエンザ対策

インフルエンザの季節になりましたね。

11月14日、インフルエンザの流行に備え、厚生労働省より「今冬のインフルエンザ総合対策」が公表されました。

季節性インフルエンザのウイルスには、A（H1N1）亜型（平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの）、A（H3N2）亜型（いわゆる香港型）、B型の3つの種類があり、いずれも流行の可能性がある、とのことです。

実は私、今までこれと言ってインフルエンザ対策をしたことがありませんでした。しかし、年齢を重ね、体力も免疫力も落ちてきて…  
 予防接種の話の聞いたりすると……

そこで、インフルエンザ対策について、ちょっとまとめてみました。

### 1、流行前のワクチン接種

- インフルエンザウイルスが口や鼻から体の中に入ってきて細胞に侵入して増殖した状態を「感染」というが、ワクチンはこれを抑える働きはない。  
 ウイルスが増えると、インフルエンザの症状が起こるが、この状態を「発症」といい、ワクチンには、この発症を抑える効果が一定程度認められている。  
 ワクチンの最も大きな効果は、重症化を予防する効果である。
- 季節性インフルエンザワクチンでは、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した（13歳未満の場合は2回接種する。）2週間から5カ月程度までと考えられており、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ているため、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の接種を受けた方がよい、と考えられている。

### 2、飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染であり、マスクの着用が重要で、感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果は高いと言われている。

### 3、外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、アルコールによる消毒でも効果が高い。

### 4、適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなる。

### 5、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がける。

### 6、人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控える。  
 外出して人混みに入る可能性がある場合には、飛沫対策を行う。

予防対策をしっかりとって、インフルエンザに罹ることなく、寒い冬も元気で過ごしたいですね。