



朝晩と冷え込む季節になってきました。空気も乾燥するこれからの季節は、インフルエンザが流行する季節でもあります。

県内の小学校で、A型インフルエンザによる学級閉鎖があり、今年の流行は、早くも始まっているようです。外出先からの帰宅後は、うがい、手洗いをし、ワクチンでの予防をおすすめします。

-インフルエンザの型と流行時期-

インフルエンザウイルスは **A型、B型、C型** の3つに大きく分けて分類され、毎年流行を繰り返すごとに変異株がでてきます。特にA型は多くの変異株があり、世界的な大流行を引き起こします。B型も流行がありますが、C型は軽症のことが多いのです。インフルエンザA型ウイルスは渡り鳥などによって地球規模で運ばれており、どの型が流行かという予測は、地球規模の動向を解析して行われます。

日本で流行時期は **12~3月頃** です。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。また、乾燥した冷たい空気で私たちののどや鼻の粘膜が弱っています。そして、年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのもひとつの原因だと言われています。

-インフルエンザ症状チェック!!-

下記のチェックリストを参考に、インフルエンザの疑いがある場合は早めに医療機関に行きましょう。

重要ポイント

この3つのチェックポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴です。

- 地域内でのインフルエンザの流行
- 急激な発熱

※前触れとしての鼻水、咳、くしゃみなどが続くことなく、急に高熱になって気づく。

- 38℃以上の発熱／悪寒

要注意ポイント

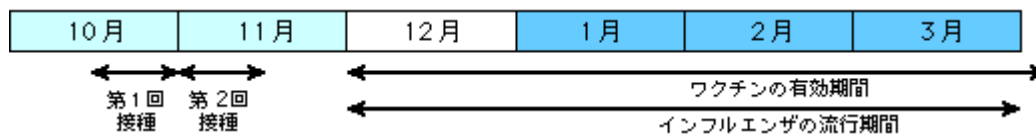
- 関節／筋肉痛
- 倦怠感／疲労感
- 頭痛
- 寝込む

また、咳、鼻水、くしゃみ、咽頭痛の症状もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

ワクチン接種のタイムスケジュール

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。ワクチンには2回接種と1回接種(中学生以上は1回でもよい)があり、2回接種する場合は2回目は1回目から1~4週間あけて接種します。流行期間が12~3月ですから、11月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的でしょう。また、流行してからの接種は、抗体価が十分上がる前に感染する危険性がありますが、抗体価が上昇していれば症状が軽くなります。

▼ワクチン接種のタイムスケジュール



ワクチンQ&A

Q. ワクチンの免疫は型が合わないと効果がないの？

A. Aソ連型(H1N1)、A香港型(H3N2)、B型の3種類の混合ワクチンです。

しかし、ウイルスの突然変異があるので効果が低下する可能性があります。近年は予測技術も高まって、実際の流行とはほぼ一致しています。

Q. ワクチンを打ったのに“かぜ”をひいたのはなぜ？

A. インフルエンザのワクチンは普通の”かぜ”(普通感冒)に効果はありません。

しかし、ワクチンは健康な成人のインフルエンザに対する発症予防効果は70~90%と高い効果が認められています。また、ワクチン接種は高齢者の死亡の危険を約80%減らすなど、重症化を防止する効果もあります。

Q. 子どもの熱が高い時、家にある解熱剤や、抗生物質をあげてもいいのか？

A. 市販の解熱剤に含まれているアスピリン(サリチル酸系解熱鎮痛薬)は、15歳未満の子どもに使用すると、インフルエンザ脳症を引き起こす危険性があるとされています。解熱剤に含まれる他の成分(ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸)も脳症の状態を悪化させるものがあるので、解熱剤の使い方は、医師に必ず相談しましょう。