

# いそファミ通信

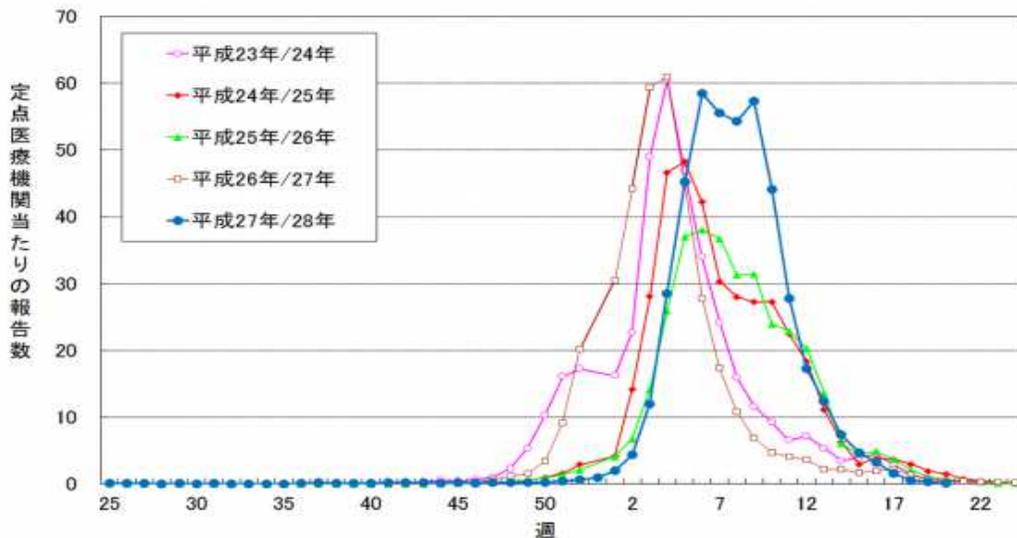


2016年11月号

最近寒くなってきましたね。体調に変化はございませんでしょうか。この時期になると注意が必要になるのはインフルエンザの流行です。今回は去年のインフルエンザの流行状況とワクチン接種の必要性についてご紹介したいと思います。

## ★愛知県の過去5年のインフルエンザ発生状況と去年の特徴★

過去5年間の愛知県でのインフルエンザ発生状況は下図のようになっています。昨シーズンは例年より遅い1月上旬から流行が始まり、注意報や警報の発令に関しても、昨シーズンに比べると1ヶ月程度遅いものとなりました。今年は流行が遅くなる可能性にも注意しないといけませんね。



## ★流行前の対策が大事！ワクチン接種のススメ！★

インフルエンザを予防する有効な方法として、流行前のワクチン接種が挙げられます。インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。



## ★インフルエンザはいつ受ければいいのか？★

日本では、インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、例年1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月末日までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

飛沫感染、接触感染といった感染経路を絶つことが重要です。

- ・外出時はマスクを使用する。
- ・咳、鼻水が出ているときはマスクをする。
- ・外出から帰ったら手洗い、うがいをする。
- ・調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。
- ・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。
- ・規則正しい生活を心がけましょう。



当院でもインフルエンザワクチンの接種を行っています。希望の方はご相談ください。



いそむらファミリークリニック