



## インフルエンザにご用心！！

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。今回は去年のインフルエンザの流行状況や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。

## ★昨シーズンのインフルエンザを知ろう！★

昨シーズン発生したインフルエンザの流行時期は11月中旬で平年より1ヶ月程度早い立ち上がりでした。ピークの時期は1月下旬から2月上旬で、過去3シーズンとほぼ同時期でした。ピークの高さも同程度でした。また2017年4月時点でも地域的には流行が続いており、65歳以上の割合が前シーズンより増加しました。このことから、今シーズンにおいても、**早めの対策、高齢者の方の対策も大切**だと感じます。

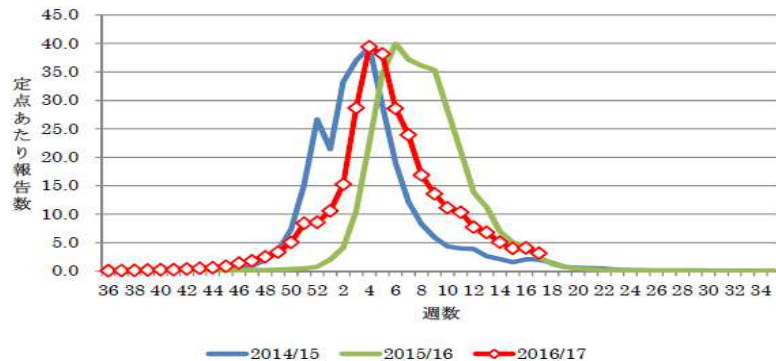
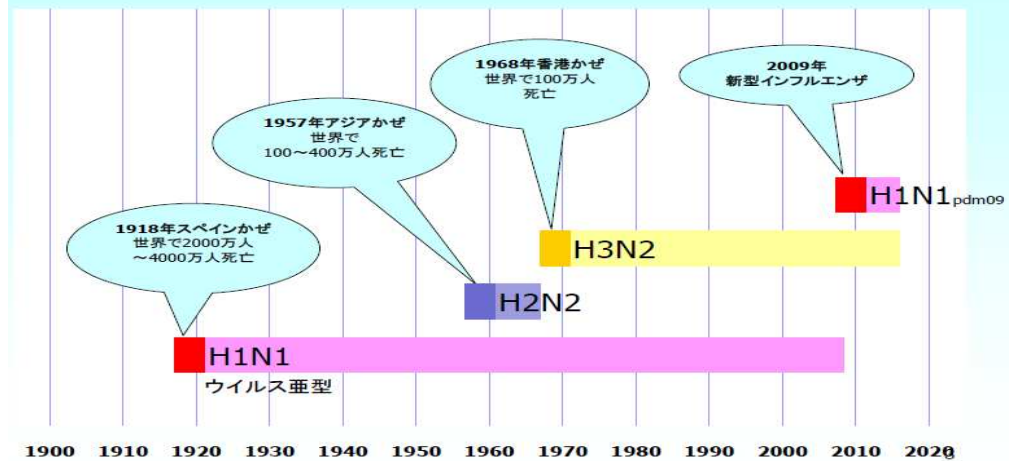


図1 過去3シーズンの定点受診者数の比較 (2014/15シーズン～2016/17シーズン第17週)

## ★覚えておこう！インフルエンザの種類★

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。このうち大きな流行の原因となるのはA型とB型です。近年、国内で流行しているインフルエンザウイルスは、A(H1N1)亜型、A(H3N2)亜型(香港型)とB型です。このうち、A(H1N1)亜型のウイルスは、ほとんどが平成21(2009)年に発生したH1N1pdmウイルスです。

## 20世紀～現在までの新型インフルエンザ出現とパンデミック



〈出典:厚生労働省ホームページ「平成28年度新型インフルエンザの診療と対策に関する研修」資料〉一部改訂

## ★インフルエンザワクチンの供給事情★

昨シーズンにおけるインフルエンザワクチンの供給予定量は、供給予定量は約5,504万回分(約2,752万本)で、**一昨年と比較して約10.42%減となります**。なお、一昨年の推計使用量は約2,565万本でした。最終的な供給量に関しては、まだ厚生労働省より発表が行われておりませんが、初期(10月～12月頃)において、一部で供給不足が発生したことから、供給量が減っていたことが考えられます。この原因としては、ワクチン大手の化学及血清療法研究所(化血研)が熊本地震で被災したことによりワクチンが十分に確保出来なかったことなどが考えられます。今シーズンにおいては十分なワクチンの確保に向けて生産が続けられております。

〈出典:厚生労働省ホームページ インフルエンザQ&A〉一部改訂

## ★免疫力を高める★

免疫力が強いと、風邪やインフルエンザ、生活習慣病などを予防することにつながります。この免疫力を高めるには、運動、睡眠、ストレスをためないなど生活のしかたが重要で、とりわけ食生活の改善とストレスをためないことが鍵を握ります。

### 1、バランスのいい食事を心がける。

・免疫力を大きく左右するのが食事であり、「6つの基礎食品」の多くの種類の食べ物から、バランスよく栄養をとることがその基本です。現代では食事が偏りがちですが、表を参考にバランスよく「6つの基礎食品」を摂ることを心がけましょう。



### 2、喫煙をひかえる。

・タバコ喫煙により、タバコ煙は直接肺に吸入されるため、肺に存在する免疫細胞や肺組織に影響があります。特に肺の免疫系で中心的な役割を担っている肺胞マクロファージの免疫力が低下します。その結果、肺がんなどを誘発するリスクが高まります。



### 3、適度の飲酒を心がける。

・アルコールやその代謝産物は、免疫毒とさえいわれています。常習飲酒家は発がん率が高いこと、呼吸器系感染率が高いことが最近分かって来ました。また、アルコール性肝障害では、C型肝炎ウイルスの感染がよく見られることなどから、アルコールが免疫力を弱める事例と考えられています。



### 4、質の良い睡眠をとる。

・睡眠の乱れによって、免疫力は低下します。あるラットの実験で、断眠によってサイトカインは増加しましたが、脾細胞のTリンパ球マイトゲンに対する反応性や、NK細胞の活性は低下し、好中球の貪食は、低下傾向にあることが認められました。



快眠は大事です。たとえ心労があっても眠れなくても、体を横にして休めているだけで、免疫力は高まると言われています。20分ぐらいの昼寝でも、免疫力を高めます。これは体内のメラトニンというホルモン物質の増加によるもので、このメラトニンが活性酸素という有害物質を減少させるからです。

### 5、ムリのない適度な運動をする。

・免疫力を高めるには、適度な運動がとても効果的です。なぜなら、体内にウイルスが侵入してきたときに戦う免疫細胞(特にNK細胞)が、運動することによってより活発に働くようになるからです。ウォーキングやジョギングなど軽めの有酸素運動の継続が免疫力を高めます。



### 6、笑う。

・笑うと身体の免疫力がアップします。笑うとNK細胞の活性化につながるからです。笑うと、生命活動を維持するために必要な神経、主に内蔵器官の働きを私たちの意識とは無関係にコントロールしている自律神経(交感神経と副交感神経)に変化をもたらし、身体中の様々な器官に刺激が与えられます。この時、笑いによる脳への刺激が、神経ペプチドという免疫機能活性化ホルモンの分泌を促し、このホルモンの影響でNK細胞はたちまち活性化され、さらに強力な戦士としてガン細胞などを攻撃します。

作り笑顔の場合でも、NK細胞の働きが活発になるそうですので、とにかく笑うことです。

<出典:免疫プラザホームページ>一部改訂

