

いそファミ通信

2015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。寒くなると風邪やインフルエンザと言った感染症が流行します。特にインフルエンザは昨年も猛威を奮いました。

予防接種は、今まではA型株2価・B型株1価の3価ワクチンでしたが、2013年シーズンよりWHOも4価ワクチンを推奨しており、世界の動向は4価ワクチンへ移行しています。

日本でも今シーズンから導入される事になりました。



★今すぐ始めよう！インフルエンザ対策！★

(1)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)による飛沫感染です。

したがって、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。



(2)外出後の手洗い

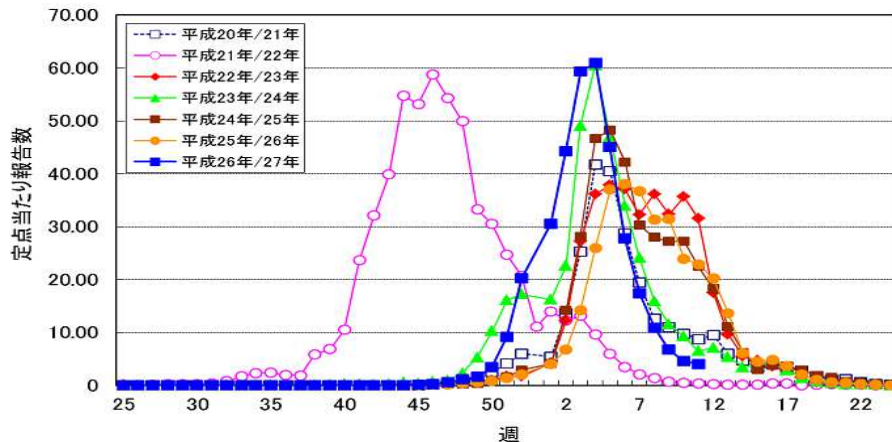
流水・石鹸による手洗いは手指など体についたウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。

インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いですから、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

(3)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ります。特に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。

★過去7年間のインフルエンザ発生状況★



昨年(青線)は1月~2月頃までが特に多く、その後は例年よりも早く終わる傾向でした。しかし2月頃の報告件数は過去7年間でも特に多かったことが分かります。今年も大流行する可能性は十分に考えられます。またインフルエンザの発生時期は例年12月~3月頃が多いですが、2009年ではそれまでの型とは異なる新型のインフルエンザが発生し、8月頃から流行しました。インフルエンザのタイプが変われば、早期から流行する可能性もあります。年によって傾向が異なるため、早めからの対策が大切です。

★予防接種をおすすめします！★

予防接種には、インフルエンザの発症を抑える効果が認められています。またインフルエンザでは特に幼児、基礎疾患のある方、御高齢の方で重症化する可能性が高いと考えられています。

予防接種の最も大きな効果は、この重症化を予防する効果です。発症を抑えるだけでなく、症状を軽くするためにも、早めの予防接種をおすすめします。

