

# インフルエンザは予防から

今年もインフルエンザの季節がやってまいります。

感染しないようインフルエンザの知識をしっかりと覚えて、予防を徹底しましょう！

**インフルエンザ予防接種** 1回 **3,500円**(税込)

4価ワクチン(A型2種・B型2種)

平成29年10月2日(月)～平成30年1月31日(水)[終了予定]

月曜日～土曜日(日・祝日・年末年始は休診) 10:00～11:30 / 14:30～16:00

予約ダイヤル **TEL. 03-3510-9955**

- ・妊娠中の方は、産婦人科の産婦人科の主治医の許可があれば接種可能です。
- ・妊娠の疑いがある方は、接種できません。
- ・年齢が16歳に満たない方は当院では接種できません ・ワクチンが無くなり次第、終了とさせていただきます。



## インフルエンザ豆知識

### 症状

インフルエンザは通常の「かぜ」と症状が異なります。通常の「かぜ」はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱がでるのが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。

### 飛沫感染

インフルエンザは飛沫感染ですので、感染者から1～2mほどの距離で感染します。狭い空間ではウィルスが長く浮遊することもありますので、こまめな換気と湿度を適度に保つことが大切といわれています。

### インフルエンザの予防方法

1. インフルエンザシーズンの前にワクチン接種をしましょう。
2. 手洗い・うがいをしましょう。
3. バランスの良い食事と十分な栄養をとり、疲労を避けましょう。
4. 室内の湿度を50～60%に保ちましょう。
5. 人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出するときにはマスクを着用すると良いでしょう。



### インフルエンザワクチンについて

季節性インフルエンザ混合ワクチンになり、2015年～2016年シーズンより3価(A型2種、B型1種)から4価(A型2種、B型2種)へ変更になりました。

### ワクチン接種のすすめ

インフルエンザワクチンは、接種後、効果発揮まで約2週間かかります。

インフルエンザ流行時期は例年、12月～3月とされていますので、11月頃までに接種を済ませるとより効果的でしょう。ワクチンの予防効果が期待できるのはおよそ5か月程度といわれています。したがって、毎年ワクチンの接種が必要と考えられます。

### インフルエンザにかかったら

インフルエンザワクチンは、打てば絶対にかからないというものではありませんが、たとえかかってもし病気が重くなることを防いでくれます。

- ・具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- ・安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。
- ・咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないために、不織布製マスクを着用しましょう。

ウィルスの潜伏期間は1～5日(平均3日)で、発病後3日程度までが感染者から他人への感染力が特に強いとされています。熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。

完全に感染力がなくなる時期については明らかでなく、個人差も大きいといわれています。よって、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでは出席停止」と学校保健法では定められています。