

お薬のしおり

インフルエンザの予防について No.128 (H24.10)

東京医科大学病院 薬剤部

みなさんはインフルエンザの予防として何をしていますか？今から3年前の2009年に世界で大流行した新型インフルエンザ（A/H1N1）は記憶に新しいと思います。日本における推計患者数は2000万人とされ、この20年間のうち最大の流行規模となりました。高齢者を含む中高年層では、感染者は少ないものの一度感染すると重症化する例が報告されました。現在は通常のインフルエンザとして取り扱われ、2011年4月1日以後、その名称は「インフルエンザ（H1N1 2009）」とされています。インフルエンザは通常の季節性インフルエンザになった後も毎年大きな健康被害をもたらしますので、今後も警戒が必要です。そこで今回は、インフルエンザの予防方法とインフルエンザワクチンに関してよく受ける質問についてご紹介したいと思います。

まず、日常生活でできる予防方法としては以下の5つが挙げられます。

- ①栄養と休養を十分取り、体力をつけ、抵抗力を高める。
- ②人ごみを避け、ウイルスを寄せ付けないようにする。
- ③室内では加湿器などを利用して、適度な温度、湿度（50～60%）を保つ。
⇒空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。
- ④外出後は手洗いとうがいを心がける。
- ⑤マスクを着用する。

⇒咳などの症状がある場合、咳やくしゃみの飛沫から周りの方へうつさないために、マスクの着用が有効です。咳エチケットを心がけましょう。

次に、インフルエンザの予防で最も確実な方法として、流行の前にインフルエンザワクチンの接種が挙げられます。以下にインフルエンザワクチンに関する質問をいくつかご紹介します。

◆インフルエンザワクチンはいつ頃接種したら良いか？

一般的には、インフルエンザの流行期である12～3月



よりも前に接種が終了していることが望ましいです。なぜなら、インフルエンザワクチンは、接種してから効果が現れるまで、通常2週間ほどかかるからです。

◆インフルエンザワクチンの接種は何回受けたら良いか？

ワクチン接種を受ける際の年齢によって、1回もしくは2回の接種が必要です。13歳未満の方は2回、それ以外の方は1回の接種となります。インフルエンザワクチンを2回接種する場合、1回目の接種から1～4週間の間隔を空けて2回目を接種します。

◆インフルエンザワクチンは毎年接種しないと効果はないか？

インフルエンザワクチンの感染予防効果は5か月程度であり、毎年そのシーズンの流行に合わせて型が決められるため、毎年接種することが勧められています。

◆ワクチンを接種した方が良い人はどのような人か？

65歳以上の高齢者及び60歳以上～65歳未満で特定の疾患のある方には、予防接種法二類疾病^{しつべい}として接種が勧められています。また、気管支喘息等の呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病等の基礎疾患をお持ちの方は、インフルエンザにかかった場合に重症化する可能性があるため、ワクチンによる予防が望ましいとされています。

◆妊娠中、授乳中にインフルエンザワクチンを接種できるか？

インフルエンザワクチンは病原性をなくした不活化ワクチンで、胎児や母乳を介するお子さんへの影響はないとされているため、妊娠中、授乳中もインフルエンザワクチンの接種は可能です。

◆インフルエンザワクチンの副反応とは何か？

インフルエンザワクチン接種後に、注射した部分が腫れる^は、赤くなる、痛む、全身がだるくなる、熱が出る、悪寒^{おかん}や頭痛^{ずつう}がするなどの副反応が現れることがあります。しかし、通常2～3日でこれらの症状は消えますので、特別に処置をする必要はありませんが、心配な時は医師に相談しましょう。

※当院でもインフルエンザワクチンの接種は可能ですので、希望される方は主治医に相談してください。（任意接種^{にんい}ですので費用は自己負担となります。）

