



インフルエンザ 予防接種の基礎知識

インフルエンザ対策に有効と考えられている、ウイルス増殖を抑える薬とワクチン。

新型インフルエンザが心配だけど、予防接種はした方がいいの？ 費用はどれくらいかかる？ 持病があっても受けられる？ など、インフルエンザワクチンの予防接種についてご紹介します。

日常生活での予防方法

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことが有効です。

①栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

②人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

③適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好みます。加湿器などで室内の適度な温度を保ちましょう。

④外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

⑤マスクを着用する

厚手のマスクを着用しましょう。咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。



新型インフルエンザと 季節性インフルエンザの違い

新型インフルエンザも季節性インフルエンザも、出る症状は非常に似ています。インフルエンザウイルスは主に気道上皮に感染し、咳や鼻、唾液を介してヒトからヒトにうつります。主な症状は、以下の通り。

- 突然の38℃以上の発熱
- 咳、くしゃみ
- 頭痛
- 関節痛
- 全身倦怠感

新型インフルエンザが季節性インフルエンザと大きく異なる点は、**ヒトに抗体が無い**ため大流行を起こす恐れがあることです。症状としては不明な部分も多いですが、新型インフルエンザウイルスに対する予防法として、ワクチンがあります。



ワクチンによる予防

最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。特に、高齢者や心臓や肺に慢性の病気を持つ人、器管支喘息を持つ小児など（※ハイリスク郡）は、重症化を防ぐためにも医師と相談の上、早めに接種することが望ましいと考えられます。

※ハイリスク郡＝65歳以上の高齢者、妊娠28週以降妊婦、慢性肺疾患（気管支喘息・慢性気管支炎・肺結核など）、心疾患（僧帽弁膜症・鬱血性心不全など）、腎疾患（慢性腎不全・血液透析患者・腎移植患者など）、代謝異常（糖尿病・アジソン病など）、免疫不全状態の患者。

予防接種を受ける時期

インフルエンザの予防接種は毎年10月中旬頃から開始します。抗体ができるまでに3～4週間かかりますから、インフルエンザが流行する1月までに抗体をつけておくとなれば、12月中旬頃までに予防接種を受けることをお勧めします。ワクチンの接種は、2回接種と1回接種があり、2回目は1回目から1～4週間あけて接種します。

ワクチンの費用

自費診療ですので、医療機関によって異なります。季節性インフルエンザでは1回2,000円～4,000円。住んでいる自治体によっては補助を出していますので、自治体や自治体のホームページで確認してください。新型インフルエンザの場合は、2回の接種費用として1回目が3,600円、2回目が2,550円となります。

ワクチンの効果

季節性インフルエンザの場合、65歳未満の健常者で70～90%、65歳以上の健常高齢者の入院や肺炎を30～70%抑えます。施設入所65歳以上高齢者の死亡は、80%抑えることができます。ただし、子供では効果が悪く、1歳～6歳までの子供の発熱を20～30%程度しか抑えられません。

「ヒヤリハットアンケート」の提出をお願いします。

別途配布する「ヒヤリ・ハットアンケート用紙」に記入し、事業所管理担当者に提出してください。
手渡しその他、管轄営業所への郵送でもかまいません。