

健康 ぷらざ

インフルエンザの予防

— 対策は万全に —

指導：山形大学医学部附属病院 検査部 部長・病院教授 森兼 啓太

企画：
日本医師会

No. 471

予防が第一

毎年、冬から翌年の春にかけて流行し、日本での患者数はおよそ1,000万人と推定されています。

インフルエンザの一番の対策は、かからないようにすることです。

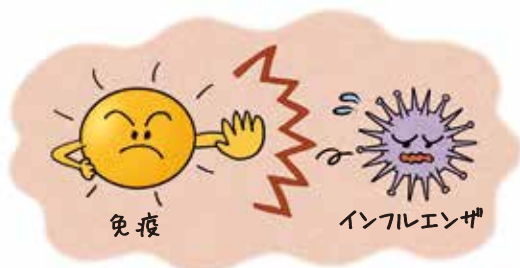
予防の方法として、ワクチン接種、うがい・手洗い、マスクの着用、咳をする時にティッシュなどで口を押さえる「咳エチケット」、日頃からの体調管理などがあります。どれか一つで完全に予防できるものではないので、なるべく多く対策を取り入れることが大切です。

ワクチンによる予防を

インフルエンザは、ワクチンを打つことで予防できる感染症の一つです。

ワクチンは、感染症の原因であるウイルスや細菌の成分の一部、またはウイルスや細菌そのものを弱らせて作ります。私たちはそれを飲んだり注射したりすることで、体に「ばい菌が入ってきたぞ!」と思わせ、それに対する抵抗力(免疫といいます)を呼び覚ますことができます。

インフルエンザのワクチンによる免疫の効果は約半年間なので、毎年打つ必要があります。流行前の10月から11月にかけて医療機関で接種できます。



毎年打って
予防しましょう!

かかってしまった時は、 早めの受診を

インフルエンザワクチンを打っても、残念ながら完全に予防できるわけではありません。打たない人と比べて、打った人はインフルエンザにかかる可能性をおよそ半分にすることができます。

インフルエンザの治療薬は数種類ありますが、どれもインフルエンザウイルスをこわす作用はなく、これ以上増えないように抑え込みます。そのため、体内でウイルスがあまり増えていない早い時期に使うことがより効果的です。ワクチンを打っていても症状に心当たりがある時は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。