



「インフルエンザ」本格的な流行前に早めの対策を

例年、11月ごろから流行が始まるインフルエンザ。インフルエンザウイルスは感染力が非常に強く、日本では毎年1500万人前後が感染するといわれています。子どもや高齢者など免疫力があまり高くない人は重症化しやすいので、特に注意が必要です。

12月上旬までにワクチン接種を済ませましょう

インフルエンザ対策の重要な柱の一つがワクチン接種です。私たちの体は過去の感染体験を覚えていて、同じウイルスが侵入しようとする、それを見つけてやっつけようとする「免疫」が働きます。ワクチン接種はこの免疫の仕組みを利用するもので、インフルエンザにかかりにくくすることができます。また万一、インフルエンザに感染したとしても、ワクチンを接種しておけば症状が軽く済むことがわかっています。

ただし、ワクチンを接種したからといって、すぐに効果が出るわけではありません。効果を発揮するまでには2週間程度かかります。インフルエンザが最も猛威を振るうのは12～2月ごろ。ですから遅くとも12月上旬には、ワクチン接種を済ませておくのが望ましいといえます。

また、生後6か月から12歳のお子さんは、通常4週間の間隔を開けて2回接種が必要です。1回目の接種を11月上旬ごろまでに受ければ、2回目の接種を12月上旬に済ませることができます。

重症化しやすい高齢者はぜひ接種を受けましょう

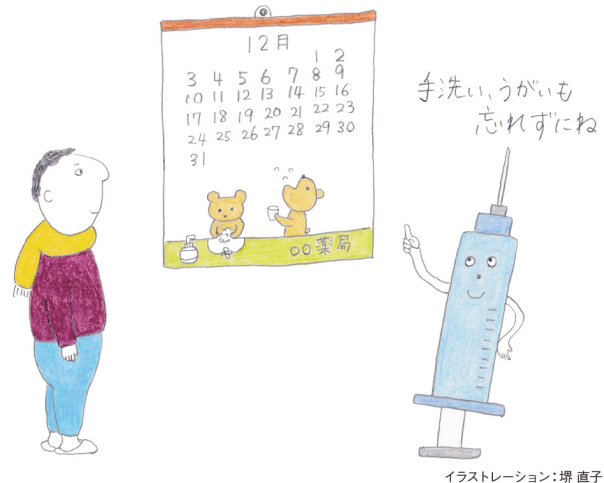
65歳以上の高齢者、心臓や腎臓、呼吸器などに病気がある人は、インフルエンザにかかると重症化しやすいので、特にワクチン接種をおすすめします。また、高齢者などの重症化しやすい人をインフルエンザから守るために、周囲の人がワクチンを接種して、できるだけインフルエンザにかからないようにすることが大切です。

同様に、重症化しやすい乳幼児や、保育所や幼稚園、小・中学校で集団生活を送るお子さんやその家族も、接種を受けることをおすすめします。なお、ワクチンの製造には鶏卵が使われます。卵アレルギーがある人は、接種前に医師に相談してください。

手洗いやうがいも忘れずに行おう

ワクチンを接種してもインフルエンザの発症を100%防ぐことはできません。帰宅後の手洗いやうがいも忘れずに行いましょう。特に石けんと流水での手洗いは、手に付いたインフルエンザウイルスを除去する効果があるだけでなく、これからの時期に多くなる風邪やノロウイルス対策としても有効です。

急に高熱が出たり、関節痛や筋肉痛などの症状が現れたら、インフルエンザが疑われます。早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。自分の病気を早く治すことは、ほかの人への感染を防ぐことにもなります。インフルエンザについてわからないことがある場合は、気軽に薬剤師におたずねください。



イラストレーション：堺直子

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】