

## 暮らしに役立つ

西広島

## 医療情報

②

毎年インフルエンザの流行がみられます。わが国では冬から早春にかけて流行しています。12月頃から患者数が増え始め、流行のピークは2月初め頃です。4月には終息することが多いようですが、流行時には短期間に子どもから高齢者までなくさんの人がインフルエンザにかかります。

インフルエンザには治療薬もでていますが、予防が大切です。インフルエンザの一般的な予防としては室内では適度な湿度(50～60%)を保ち、日ごろから休養をとり体力や免疫力を高め、バランスよく栄養をとることでよいでしょう。流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を

持っている人、疲れの溜まっている人、寝不足の人、人混みなどへの外出を控えます。外出時にはマスクを利用し帰宅時にうがい・手洗いをするとよいでしょう。さらに大切な予防は、流行前にインフルエンザワクチン接種を受けることです。

インフルエンザは毎年流行株が変化しますので、ワクチンはその年に流行しそ

## インフルエンザワクチン

うなインフルエンザウイルスをあらかじめ予測して作られています。したがってワクチンの効果は、年齢、本人の体調にもよりますが、その年のインフルエンザの流行株とワクチンに含まれている株の合致状況によっても変わります。いずれにしてもワクチン接種を受けると、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待できます。特にインフルエンザが重症化しやすい65歳以上の方や基礎疾患がある方(気管支喘息等の呼吸器疾患、慢性心不全、先天性心疾患等の循環器疾患、糖尿病、腎不全、免疫不全症(免疫抑制剤による免疫低下も含む)など)にはワクチン接種を受けることが勧められますので、かかりつけの医師とよく相談してください。

ワクチン接種を受ける時期ですが、通常その効果が現れるまでに約2週間程度かかり、また効果の持続は約5カ月間とされています。わが国での流行は12月下旬から3月上旬が中心になりますので、12月上旬までに受けるとよいでしょう。

(廿日市市佐伯地区医師会 廿日市野村病院 好川 翠大)

※休日受付医院は4面「今週のお知らせ」コーナーに掲載。