



岡崎仁志医師

【問い】今年はインフルエンザの流行が早いという声も聞かれます。そろそろワクチン接種を検討している人もいます。ワクチンはいつごろ接種するのがいいのでしょうか。また、予防のためにどんな注意をするべきでしょうか。

インフルエンザ予防

【答え】インフルエンザは例

年、11月から4月ごろまでが流行期間とされていますが、今年は南半球での流行が早かったた

12月上旬までにワクチン接種を

め、北半球でも時期が早くなる可能性が指摘されています。

季節性インフルエンザのウイルスには、2009年に新型インフルエンザとして流行したA(H1N1)亜型▽「A香港型」と呼ばれるA(H3N2)亜型▽B型の3種類があります。子どもや高齢者、免疫力が低下

している人がかかると、インフルエンザ脳症や肺炎など、重症化する恐れがあります。

インフルエンザワクチンの接種は、重症化を防ぐために有効とされています。5歳以下の子

どもや65歳以上の高齢者、妊娠中の人、呼吸器疾患や心臓疾患、糖尿病などの慢性疾患がある人

はできるだけ接種する方がよいでしょう。

ワクチンを打ってから効果が出るまで、2週間程度。遅くとも12月上旬までに予防接種を受けることが望ましいでしょう。13歳以上の接種は1回です。13歳未満は2回で、1回目から2回目まで2〜4週間空ける必

要があります。ですので、13歳未満のお子さんに受けさせる場合は、早めに医療機関に行くようにしましょう。

ワクチン接種とともに、普段からの予防も大切です。帰宅したら必ず手洗いをしてください。室内では乾燥に気をつけて適度な湿度を保ち、十分な栄養

や睡眠を取りましょう。また、流行期間中は人ごみを避けることも重要です。やむを得ず人の多い場所に行く場合は、不織布製のマスクを着用しましょう。

インフルエンザを流行させない、という点にも注意しましょう。咳やくしゃみによって、飛まつ感染などを広げないよう、

マスクを着用してください。マスクを持っていない時のくしゃみや咳は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、周囲の人から1メートル離れた場所で顔を背けてするようにしてください。

（兵庫県医師会、岡崎仁志ニ崎市、岡崎こどもクリニック院長）
◇「カルテQ&A」は11月から、毎月第1〜第3木曜日に掲載します。

相談したい具体的な症状をお寄せください。採用分について医師が紙上でお答えします。〒650-8571 神戸新聞社報道部医療・科学チーム。下記のファクス番号、メールアドレスでも受け付けます。住所、名前、年齢、電話番号をお忘れなく。