



アストの健康たより

令和6年11月号

インフルエンザの予防について

新型コロナが5類になってからマスクをする人が減り、今シーズン（2024-2025年）もインフルエンザが大流行することが予想されます。毎年11月下旬～12月上旬頃に流行が始まりますが、コロナの新規感染者もあとをたたないためインフルエンザと同時流行も考えられるでしょう。インフルエンザの予防はどうしたらいいのでしょうか？

【インフルエンザとは？】

ウイルスが引き起こす病気です。ウイルスが鼻やのどから体内に侵入すると、通常1～3日間ほどの潜伏期間の後、38℃以上の発熱や頭痛、全身の倦怠感や関節痛などが突然現われます。そして、のどの痛みやせき、鼻水などの症状が続きます。ほとんどは数日または1週間程度で治りますが、中耳炎や副鼻腔炎、そして肺炎などの合併症を起こすことがあります。また、心臓や肺、糖尿病など持病がある方は、元々の病気が悪くなる場合がありますので、注意が必要です。インフルエンザで毎年数千人が亡くなっています。ただの風邪ではありません。

【予防のポイントは？】

【ポイント①：手洗いとマスクの着用】

毎日様々なものに触れている手には、たくさんのウイルスが付着しています。手洗いを徹底して行き、体内にインフルエンザウイルスを侵入させないことが大切。帰宅時や食事前などこまめに行うようにしましょう！また、ウイルスは石けんに弱いので、石けんを使って指の間や爪先などの細かいところまでしっかりとこすることが重要です。換気の悪い場所や、不特定多数の人がいるような混雑した場所では、マスクの着用も有効な感染症対策となります。



【ポイント②：予防接種】

インフルエンザの感染のリスクを下げるだけでなく、感染しても重症化を防ぐことができます。ワクチンを接種してから1か月後くらいが免疫力の上がるピークです。効果は5か月程度といわれます。

インフルエンザの流行のピークは、毎年1月から2月ですから11月から年内のうちに接種しておきたいところです。ワクチン接種費用ですが、3,500円前後が一般的な相場です。

病気に対する治療ではないため、健康保険が適用されません。原則的に全額自己負担となり、費用は医療機関によって異なります。

予防接種法に基づく定期接種の対象者や対象年齢によっては、接種費用が公費負担されている地域もあります。

【ポイント③：湿度と温度の管理】

湿度と温度が低いほどウイルスが増殖しやすくなります。つまり、インフルエンザに感染しやすくなるということです。そのために大事なのが湿度と温度の管理。湿度・温度の両方を高くすることが大切です。インフルエンザの対策と共に、室内で快適に過ごせるような環境作りをしていきましょう！

