

# くすりと健康



## インフルエンザについて

冬に近づくにつれ、流行りだすのがインフルエンザである。インフルエンザの予防接種についても気になる頃なので、今回はインフルエンザについて触れてみたいと思う。

インフルエンザの症状としては、38度以上の発熱、頭痛のみならず、関節痛や筋肉痛などの全身症状が現れるのが特徴的である。風邪に比べるると、症状が急速に現れ、重症化する場面がある。高齢の方や免疫機能が低下している方は、インフルエンザによる肺炎等が重症化する場面があるので、予防接種を受けることで、重症化を予防することが重要である。

インフルエンザにかからないために普段からできる予防には、外出後の手洗い・うがい、湿度を適切に保つこと、十分な休養とバランスのとれた栄養をとること、人ごみを避けることなどがある。手洗い・うがいをするこで、手やのどについたウイルスを洗い流すこで

きる。また、アルコール消毒もインフルエンザには効果があるといわれている。

また、空気が乾燥している状態では、のどの粘膜をウイルスから守る免疫機能が低下してしまい、インフルエンザにかかりやすくなってしまう。加湿器などで湿度を適切に保つことも重要である。

次に、体の抵抗を高めるためにも、十分な休養とバランスのとれた栄養をとることを心がけたい。さらに、不要な人ごみへの外出は控え、やむを得ない場合はマスク、特に不織布のマスクを着用するようにしてほしい。

最後に、インフルエンザの予防接種について触れたいと思う。予防接種には、感染後、症状が現れにくくする効果と現れた場合でも重症化しないようにする効果があるといわれている。

予防接種の回数としては、13歳以上の方は基本的に1回で良いとされている。ただし、免疫機能が低下している方は2回必要と判断される場合もある。13歳未満の方は2回接種する必要があるとされている。

冒頭で述べたが、高齢の方や免疫機能が低下している方は、重症化しやすいため、予防接種法という法律により、定期の予防接種の対象となる。具体的には65歳以上の方、60〜64歳で心臓・腎臓・呼吸器の病気をもち、日常生活が制限されている方、60〜64歳で免疫機能が低下している方で日常生活がほぼ制限されている方である。気になる方は、かかりつけの医師に相談してみるのが良いだろう。

インフルエンザが12月から4月に流行し、1月末から3月上旬にピークを迎えることを考慮すると、予防接種を受ける時期としては、12月中旬までに接種を終えておくことが望ましい。

インフルエンザとその予防について述べたが、インフルエンザにかかったかもしれないと感じた場合は、早めに医療機関を受診することをお勧めする。風邪かもしれないからと受診を先延ばしにせず、なるべく早く治療を開始することが大切である。