

インフルエンザ対策は流行前に

早めの

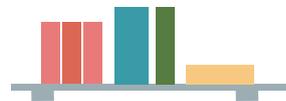
ワクチン接種が効果的

インフルエンザの発病リスクを減らし、重症化を予防するには、ワクチン接種が効果的です。

インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

ワクチンは効果が出るまで2週間ほどです。

流行が始まる前の早めの接種で備えましょう。



Q1 インフルエンザワクチンの効果って？

A1 インフルエンザワクチンには発病リスクを減らし、重症化を防ぐ効果があります。国内の調査によると、ワクチンを接種しなかった人の発病率を基準にした場合、接種した人の発病率は相対的に60%減少しています。

Q3 特にワクチン接種が推奨される人は？

A3 特に重症化リスクが高いとされる65歳以上の高齢者、乳幼児や小学校低学年の子供、ぜんそく・糖尿病などの持病のある人や妊娠中の人などです。また、それらに該当する人と同居している人なども接種しておきましょう。

Q2 ワクチンはいつ頃接種すればいいの？

A2 インフルエンザは例年12月から流行し始め、1月末から3月上旬にピークを迎えます。ワクチンの接種は12月中旬くらいまでに終わっておくと安心です。

Q4 ワクチン接種以外のインフルエンザ予防方法は？

A4 インフルエンザの感染経路は主にくしゃみやせきなどによる飛沫感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めることが大切です。

- 小まめに手洗いをする
- 人混みを避け、マスクを着用する
- 室内は加湿器などで湿度を50~60%に保つ
- 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける

