

流行前に
受けましょう

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・ A/Brisbane (ブリスベン) /02/2018 (IVR-190) (H1N1) pdm09
- ・ A/Kansas (カンザス) /14/2017 (X-327) (H3N2)
- ・ B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・ B/Maryland (メリーランド) /15/2016 (NYMC BX-69A) (ヒクトリア系統)

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができて、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

かぜとインフルエンザの違い

かぜ	症状	インフルエンザ
鼻水やのどの痛みなど局所症状		38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
一年を通しかかることがある	流行の時期	1月～2月が流行のピークただし、4月～5月まで散発的に流行することもある

重症化のサイン

子どもの場合



- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合



- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた