

# インフルエンザシーズン近づく 予防接種を忘れずに

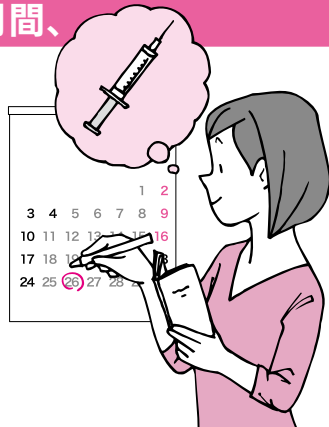
空気が乾燥してくると、本格的なインフルエンザのシーズンに突入します。  
遅くとも 12 月上旬までに、インフルエンザの予防接種を受けておきましょう。

## 接種 2 週間後から約 5 カ月間、 効果を発揮

インフルエンザワクチンの効果は、接種してもすぐには発揮されません。過去数シーズンの傾向では、インフルエンザは 12 月下旬から流行し、1 月下旬をピークに 3 月上旬まで猛威をふるいました。

ワクチンの効果が発揮されるのは、接種 2 週間後から約 5 カ月間です。流行期に入る前、遅くとも 12 月上旬には予防接種を済ませておきましょう。

※ 13 歳未満は 2 回接種です。1～4 週間の間隔を空けて 2 回受けることとなりますが、免疫効果を上げるために 4 週間空けるのが望ましいとされています。



## 2013-14 インフルエンザワクチン

次の 3 種類の抗原が含まれるワクチンです。今シーズンも 1 本のワクチン接種で済みます。

### A 型

A/ カリフォルニア /7/2009 (H1N1) pdm09

A/ テキサス /50/2012 (H3N2)

### B 型

B/ マサチューセッツ /2/2012

インフルエンザウイルスには多くの型があります。すべての型に対応するワクチンは製造できませんので、あらかじめ流行する型が予測され、早い段階から準備されています。

## インフルエンザにまったく かからないわけではありません



予防接種を受けたからといって、絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。しかし、重症化の予防やかかる確率の低減にはつながるとされています。最低限の備えとして、予防接種を受けておくようにしましょう。

予防接種のほかに、健康管理も重要な対策のひとつです。今のうちから右記のようなポイントも習慣にして、インフルエンザシーズンに備えておきましょう。

## 予防接種のほかに… こんな対策を習慣に

### チェックポイント

- 帰ってきたら、手洗い・うがい  
(指の間、指輪の付近、手首も忘れずに)
- 室温は 20℃以上、湿度は 50～60%に保つ
- 寒くても換気を行う
- 人混みではマスクを着用する
- バランスのよい食生活を心がける
- 十分に休養(睡眠)をとる
- せきエチケットを徹底する

## 鳥インフルエンザ A (H7N9)

海外では  
不用意に野鳥などに  
近づかないこと!

中国で報告された鳥インフルエンザ A (H7N9) は、これまでのところ人から人への持続的な感染は報告されていません。現時点では、いったん鎮静化したかのようにみえますが、油断は禁物です。季節性のインフルエンザと同様、夏場は減少し、冬場に増加するという見方もあります。いずれにしても、海外では不用意に野鳥などに近づかないようにしましょう。

