

## \*\*\* 今日の健康(9月)\*\*\*

### < インフルエンザ 2014/2015 冬シーズン >

2014/2015 冬シーズンに使用するインフルエンザワクチンは 昨年と同じ(H1N1)pdm09 を含み、A香港型、B型の 3 種を組み合わせた3価混合ワクチンとなります。接種回数は昨季と同じく 13 歳以上は 1 回、13 歳未満は 2 回です。昨年から A/H3N2 株が変更になりました。

A/California (カリフォルニア) /7/2009 (X-179A) (H1N1) pdm09

A/New York (ニューヨーク) /39/2012 (X-233A) (H3N2)

B/Massachusetts (マサチューセッツ) /2/2012 (BX-51B)

**1回の接種量**

6ヶ月～2歳	1回 0.25ml	2回接種
3～12歳	1回 0.5ml	2回接種
13歳以上	1回 0.5ml	1回接種(場合により2回)

接種回数は昨年までと同じです。2回接種の場合 3(～4)週間隔が効果的です。

### < 予防対策、日常生活でできること >

1. 体調を整えて抵抗力を高めること。
2. ウイルスに接触しないように心掛けることが大切です。インフルエンザウイルスは低温で乾燥を好みます。よって高い湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。
3. 接触による感染を防ぐ為の手洗いは石鹸で最低 30 秒以上必要です。うがいはのどの乾燥を防ぎます。のどが乾燥しているとウイルスが咽頭粘膜から侵入しやすい状態となります。マスクを使用し自分の呼気でのどの乾燥を防ぎましょう。(抗ウイルスではないウイルスそのものの侵入を防ぐ網目の細かいマスクは呼吸し難いので日常的ではありません。一般的なマスクで十分です。)

### < 予防接種の効果 >

インフルエンザウイルスの遺伝子は変化しやすいため、以前に獲得した免疫は低下しています。毎年予防接種を受ける事によってインフルエンザにかかりにくく、症状を軽減することが期待できます。

**成人の場合** 1回接種の予防効果が 64%、2回接種は 94%とされています。成人は今までに何度かインフルエンザに罹患している(少なくとも 10 年以上インフルエンザウイルスと接触がある)ので、多少の免疫を持っています。そのため、今年の流行株の予防接種を1回行い免疫の補強をすれば 64%は予防できるということです。しかし、流行するインフルエンザウイルスは年ごとに変化するので受験生、仕事を休めない職業、喘息など気管支疾患のある人などは、2回接種が望ましいです。

**65 歳以上で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害のある場合**も予防接種は 2 回受けられた方がよいでしょう。これは肺炎などの合併症が起こって重症化するのを防ぐという意味で、最も予防接種を受ける必要性が高いのがこの年齢層でもあるからです。

**12 歳以下の子供**は、インフルエンザウイルスとの接触年数が少ないので、今までに獲得した免疫が低い可能性があり、2 回受ける必要があります。

**妊産婦の場合**、妊娠中期(2 期・13 週から)以降になれば予防接種は可能です。

**授乳婦**はインフルエンザワクチンを接種しても支障はありません。

インフルエンザの予防接種は毎年 10 月から開始します。抗体ができるまでに 3～4 週間かかりますので、インフルエンザが流行しはじめる 12 月初旬までに抗体をつけるために、11 月初旬までに予防接種を受けることをお勧めいたします。

**受験生の場合**、2回接種をお勧めします。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏