

# \*\*\* 今日の健康 (10月) \*\*\*

## < インフルエンザ 2023-2024 シーズン >

北半球の今シーズンはインフルエンザ感染症の流行が予想されます。過去3シーズンのインフルエンザの流行はありませんでした。コロナ期間後の空白のために十分な抗体を保有していないと考えられるので、うがい手洗いなどの感染対策とともにインフルエンザワクチン接種が重要と思われます。

2023-2024 シーズンに使用するワクチン

【 A 型株 】 A/Victoria(ビクトリア) /4897/2022 (IVR-238) (H1N1) pdm09  
A/Darwin(ダーウィン) /9/2021 (SAN-010) (H3N2)

【 B 型株 】 B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)  
B/Austria(オーストリア) /1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

### 1 回の接種量、接種回数

6 ヶ月～2 歳 は 1 回 0.25ml、3～12 歳は 1 回 0.5ml で 2 回接種(3～4 週間隔が効果的)  
13 歳以上は 1 回 0.5ml で 1 回接種 (受験などは希望により 2 回)

### < 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. うがいより手洗いの方が感染予防に効果が認められており、接触による感染を防ぐ為の手洗いは最低でも 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ので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。(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わるので受験生、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 回受けることが必要です。

**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。