

ほけんだよ！



島根県立隠岐高等学校保健室
令和2年11月10日

まもなくインフルエンザが流行する季節がやってきます！

日に日に気温が下がり、冬が近づいていることを実感しますね。気温とともに体温も下がり免疫力が落ちる時期は一番注意が必要です。県内ではインフルエンザの報告もあります。一人ひとりがうがいや手洗い、マスクの着用はもちろん、十分な睡眠や栄養バランスのよい食事をとることを心がけ、しっかり予防に努めましょう。

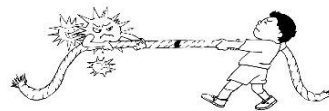
今年は新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念され、予防接種の需要が高まると予想されます。

インフルエンザ予防接種の発症予防率は50%



インフルエンザ予防接種(ワクチン)がどのくらい発症予防に有効か調べるのはなかなか難しいのですが、最近の統計法によると成人の1回接種でおよそ50%有効と言われています。接種すれば『インフルエンザに絶対にかからない』というものではありません。インフルエンザワクチンの最も大きな効果は、『重症化』を予防することです。

インフルエンザ予防接種の効果が有効な期間は？



通常成人では1回の接種で2週間から血中抗体の量が増し、4週でピークに達するといわれています。3～5ヶ月後位から効果が低下しますが、インフルエンザウイルスが侵入してくると免疫系が活発化して抗体の量が増えるため、ワクチンの効果はさらに長く続く可能性があります。

ただし、インフルエンザウイルスは毎シーズンのように変異し、ウイルスのタイプが変わります。抗体価(抗体の量)は刺激されないと維持できないので、全く新しいタイプのウイルスが流行すると1回の接種では発症を防げない場合もあります。過去のワクチン接種歴やインフルエンザ罹患歴も影響するので、免疫反応に個人差が大きいのはもちろんです。

いつから打つべき？ インフルエンザ予防接種は12月末までに！

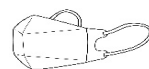
今年は新型コロナウイルス感染症と同時流行が予想されます。インフルエンザに毎年かかってしまう人、受験などの大切なイベントがある人、雇って辛いのは嫌だという人は、ぜひ予防接種を受けましょう。

高病原性鳥インフルエンザについて

先日、テレビ等で報道された高病原性鳥インフルエンザについて、みなさんに気をつけてほしいことは、次の3点です。

- ①野鳥にはなるべく近づかないこと。近づいた場合には、手をきちんと洗い、うがいをする。
- ②野鳥排泄物には触らないこと。触れた場合には、手をきちんと洗い、うがいをする。
- ③死んだ野鳥を発見した場合には、手で触れず、学校や市町村役場に連絡すること。

～Withコロナのポイント～



- ①マスクの着用 ②手洗い(アルコール消毒) ③十分な換気 ④ソーシャルディスタンス

