

# 今年も予防接種を お忘れなく！

早めが  
肝心

毎年秋には、インフルエンザの傾向と対策が話題となるのですが、今年も東日本大震災の影響で、地震や放射能の情報に押されざり、とはいえ、インフルエンザの脅威はあなどれません。今シーズンも油断せず、早めの予防に取り組みましょう。



12月から3月にかけて流行するインフルエンザ。予防には、やはりワクチンの接種が有効です。インフルエンザワクチンの効果は、接種後2週間程度で発揮され、約5カ月間持続するといわれています。

## 今年のインフルエンザワクチン株は…

日本の2011—12年冬季インフルエンザワクチン製造株は、次の3種類（A型2種、B型1種）です。

A/カリフォルニア/7/2009(H1N1)pdm09  
A/ビクトリア/210/2009(H3N2)  
B/ブリスベン/60/2008（ビクトリア系統）

特に子どもや高齢者は、インフルエンザから合併症を引き起こす場合もあります。また、糖尿病や呼吸器系・循環器系の慢性疾患のある人も重篤化しやすいので、早めの接種をおすすめします。

インフルエンザから身を守るにはワクチンの接種のみならず、自己管理も大切です。帰宅後などの手洗い・うがい、バランスのとれた食生活、十分な睡眠など、日ごろから規則正しい生活を送り、ウイルスを寄せつけないように心がけましょう。

## マル！ それとも × バツ！ ?! インフルエンザ 基礎知識 予防接種の

### 1. 予防接種は

毎年受けたほうがよい。

○ インフルエンザウイルスは毎年変異するため、その年の流行にあわせたワクチンの接種が必要です。また、ワクチンの有効期間は基本的には約5カ月ですので、予防接種は毎年受けるようにしましょう。

### 2. 大人も子どもも予防接種は 2回受けなければならない。

× 13歳未満の人は2回。それ以外の方は1回と年齢によって異なります。2回接種の場合は、1回目から1～4週間は間隔をあげ、流行前の12月上旬までには接種を終わらせておきましょう。  
※13歳以上の人でも、慢性疾患がある場合などは、医師の判断により2回接種になることもあります。

### 3. インフルエンザワクチンと

他のワクチンを同時に接種してもよい。

× ある程度間隔をおいてから接種してください。  
BCG、ポリオ、麻疹風疹混合(MR)など生ワクチン接種の場合→通常27日以上あける  
DPT/DT、日本脳炎、B型肝炎、肺炎球菌など不活性ワクチン接種の場合→通常6日以上あける

### 4. 抗インフルエンザ薬と

インフルエンザワクチンとは効果が異なる。

○ タミフルやリレンザなどの抗インフルエンザ薬は、発症後にウイルスの増殖を抑えるために服用する治療薬です。対するワクチンは、発症や感染を抑制し、重症化を防ぐもので、健康時に接種します。  
※医師の判断により、予防のために抗インフルエンザ薬を用いる場合もあります。

# インフルエンザ予防

## その後どうなったの？ 新型インフルエンザ

2009年に世界的に大流行した新型インフルエンザ（A/H1N1）ですが、その後終息し、厚生労働省は2011年3月31日に通常の季節性インフルエンザとして取り扱うと発表しました。しかし、新型インフルエンザがなくなったわけではなく、過去には流行が終わったあとに再流行した例もあります。油断せず、予防を心がけましょう。