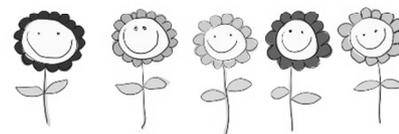


## 保健師・栄養士からの

# へるす さぽーと No.151

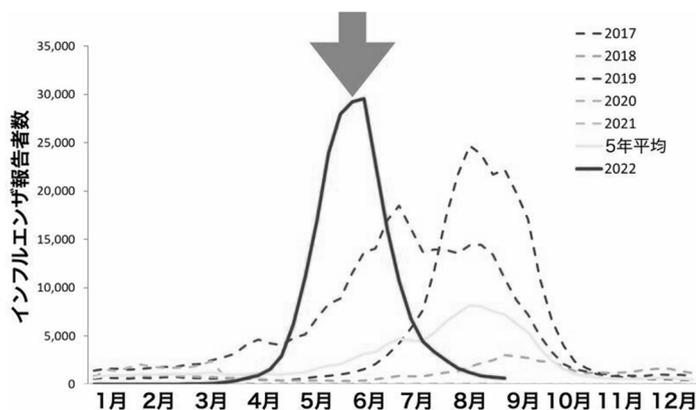


### ◆インフルエンザ注意情報

インフルエンザの感染者は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が流行し始めた2020年に極めて少なく、流行はみられていませんでした。

しかし、「今年も流行らないだろう」と考えるのは危険かもしれません。

下の図は、今年度のオーストラリアにおけるインフルエンザの報告数を示しています。インフルエンザの流行期は日本とは異なり5月～9月頃にピークを迎える南半球のオーストラリアでは、過去2年間は日本と同様にインフルエンザの流行がありませんでした。しかし、今シーズンは過去に例のな



オーストラリアのインフルエンザの流行状況(オーストラリア保健省)

いほどのインフルエンザ患者の増加が報告されました。オーストラリアのインフルエンザの流行は、その後の日本の流行を予測する上で参考になることが多く、日本でも今年の冬はインフルエンザが流行する可能性があります。一方、過去2年間、国内での流行がなかったために、インフルエンザに対する免疫を持たない人が増え続けているため、社会全体のインフルエンザに対する集団免疫が低下していると考えられます。そのため、一度感染がおこると、これまでのシーズンを大きく上回る大流行になる可能性があります。

### ◆インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。このウイルスはA型、B型、C型に大きく分けられ、A型とB型は冬に流行します。今シーズンはA型の中でも死亡や入院例が多い「A香港型」の流行が危惧されています。

### ◆インフルエンザの予防

#### 〈インフルエンザワクチン〉

インフルエンザはワクチンを接種すると発症の危険性を50～60%減少させることができます。また、発症した場合にも重症化を防ぐ効果が期待できます。

接種の約2週間後から血液中にインフルエンザワクチンを攻撃する抗体が増え始め、1～2カ月後にピークを迎え、その後、抗体は緩やかに減少していきます。

インフルエンザの流行は、秋から冬にかけておこるため、12月までには接種を終えるようにしましょう。

また、高齢者では、肺炎の合併を防ぐために、肺炎球菌ワクチンの接種もすすまられています。

### ◆日常生活での注意点

インフルエンザに対しては、他の呼吸器感染症と同様に「手洗い」「マスク」「咳エチケット」などの一般的な感染対策が重要です。また、規則正しい生活を送り、体調を整えてウイルスへの抵抗力を維持し、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠をこころがけましょう。



### ◆費用助成のご案内

剣淵町では、インフルエンザおよび高齢者肺炎球菌ワクチンの費用助成を行っています。町内回覧や町ホームページ等でご案内しております。なお、不明な点は健康福祉課保健グループまでお問い合わせください。

☎ 34-3955

〈健康福祉課保健グループ〉