

インフルエンザ予防は日ごろの心がけが大切です



インフルエンザの流行時期になってきましたが、予防接種はもう済ませましたか？
 予防接種の効果は、接種後2週から5カ月程度と考えられています。高齢者などを対象にした予防接種券の申し込みは終わっていますが、接種券の交付を受けていてまだ接種していない人は、早めに接種しましょう。

高齢者には合併症抑制に効果

ワクチンの接種は、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても症状の重症化を抑えることで、合併症を併発したり死亡する危険性を抑える効果があり、通常は毎年1回の接種が勧められています。

高齢者以外の人も、一般的には年1回の接種で十分効果があるといわれていますが、ワクチン接種歴などにより、2回を勧められる人もいます。

また、13歳未満の年少者の場合は、1回で十分な免疫が得られないため、日本では2回接種となっています。



手洗い・うがい・マスク等で予防

予防接種をしたからといって、インフルエンザにかからないというものではありません。また、『かぜ』にかかることもありますので、予防のために、外出後は『手洗い』『うがい』を習慣づけること、学校や買い物など人ごみでは『マスク』を着用するなど、家庭でよく話し合い予防対策に心がけましょう。



野鳥・水鳥などからの感染症予防にも手洗い等は大切です

厚岸湖やその周辺は、渡り鳥の飛来地となっており、この時期「鳥インフルエンザ」は大丈夫か」との声も聞かれます。

今年の5月に、毒性が強く感染した鳥が死亡する『高病原性鳥インフルエンザウイルス』が検出された白鳥の死骸が北海道でも発見され、健康被害を予防するためのお知らせをしてきましたが、国内では、ヒト（人）に感染した事例がなく、現時点ではヒトには感染しにくいウイルスと考えられています。



野鳥等に限らず、野外では有害な病原菌に触れる機会が多くあります。手洗い・うがいを習慣にすることは、感染症からの被害を守る大切なことなのです。

今年はまだ鳥インフルエンザの感染情報はありますが、これからも健康被害予防のため、家庭でもよく話して次のごことに留意し実践しましょう。

- 死亡したり衰弱している野鳥等を見つけても手で触れないこと
- 野鳥の排泄物に触れたときは手洗い・うがいをすること
- 水辺などに立ち寄った後は靴底等を洗うこと

● 問い合わせ／健康づくり係 ☎ 53-3333