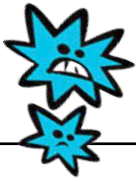


季節性インフルエンザ

～流行前の予防接種で重症化を防ぐことができます～



毎年、町内でも季節性インフルエンザの発生や流行があります。

インフルエンザの感染予防は、手洗いやうがい等の日常生活での予防が基本ですが、インフルエンザワクチンを接種することにより、インフルエンザの発病や重症化の予防、集団生活でのまん延を予防する効果が期待できます。

【インフルエンザ感染と予防】

インフルエンザとは

- ・インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。
- ・インフルエンザにかかった人が咳やくしゃみをすることで、空気中にウイルスが広がり、それを吸い込むことで感染します。

【症状】

- ・突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、のどの痛み、咳、鼻水などもみられます。（普通のかぜに比べ、全身症状が強いのが特徴です）
- ・気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することもあります。

インフルエンザの予防

- ・予防の基本は、インフルエンザウイルスが体内に入り込まないようにすることです。
- ・感染予防には下記の方法があります。

●毎日の感染予防

- ・うがい、手洗い、マスクの着用

●からだの免疫力を高める

- ・規則正しい生活をする
- ・栄養バランスに気をつける
- ・持病の治療につとめる

●インフルエンザの予防接種を受ける



【ワクチンの効果と接種時期】

予防接種を受けることで、インフルエンザの発病や重症化を防ぐことが期待できます。

予防接種を受けてから、抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、効果の持続は約5ヵ月間とされています。インフルエンザの流行は、主に1月上旬から3月上旬ですので、効果を高めるために12月中旬までに予防接種を受けましょう。

【予防接種後の副反応】

インフルエンザワクチンと関連性があると考えられた主な副反応について、以下のように報告されています。

局所症状	注射部位の 赤み、痛み、はれ	⇒	通常2～3日でなおります
全身症状	発熱、寒気、頭痛、全身のだるさ	⇒	通常2～3日でなおります
過敏症	発疹、じんましん、かゆみ	⇒	まれに接種直後から数日中に出ることがある
重大な副反応	ショック、 <u>アナフィラキシー</u> 症状（じんましん、呼吸困難など）、けいれん、喘息発作		

※ もし、高熱や体調の変化、その他局所の異常反応に気づいた場合は、ただちに医師の診療を受けてください。

【アナフィラキシーとは】

通常接種後約30分以内（まれに4時間以内）に起こるひどいアレルギー反応のことです。発汗、顔が急に腫れる、全身にひどいじんましんが出る、吐き気、嘔吐、声がでにくい、息が苦しいなどの症状に続き、血圧が下がっていく激しい全身反応です。

【予防接種を受けることができない人】

- ① 明らかに発熱のある人（接種時体温37.5℃以上）
- ② 重篤な急性疾患にかかっている人（急性の病気で薬を飲む必要のある人）
- ③ ワクチンの成分（詳しくは医師にお尋ねください）によって、アナフィラキシーを起こしたことがある人
- ④ その他、医師に予防接種を受けない方がよいと言われた方

【予防接種前に、担当医師とよく相談しなくてはならない人】

- ① 心臓病、じん臓病、肝臓病や血液、その他慢性の病気で治療を受けている人
- ② 過去に予防接種で接種後2日以内に発熱、発疹、じんましんなどアレルギーを思わす異常が見られた人
- ③ 今までに、けいれんを起こしたことがある人
- ④ 今までに、免疫状態の異常を指摘されたことのある人、近親者に先天性免疫不全症の人がいる方
- ⑤ 間質性肺炎、気管支喘息等の呼吸器系疾患がある人
- ⑥ ワクチンの成分に対するアレルギーがある人

【接種後の注意】

- ① 接種後は、急な副反応が発生することがあるので、すぐに帰宅せず、30分間は安静にしてください。また、接種後約1週間は副反応の発生に注意し、強い痛みがある場合や痛みが長く続いている場合など、気になる症状があるときは医師にご相談ください。
- ② 接種後は接種部位を清潔に保ち、こすらないようにしましょう。
- ③ 接種当日は安静を保って過度な運動を控えましょう。接種当日の入浴は差し支えありません。

予防接種後の健康被害救済制度について

予防接種により健康被害が発生した場合は、医薬品等による被害であるか審査を行い、認められた場合に「医薬品副作用被害救済制度」に基づき、救済給付等を受けることができます。

健康被害が生じた際には、接種した医師または下記までご相談ください。

【問い合わせ先】

厚岸町保健福祉総合センターあみか21
保健福祉課健康推進係 ☎0153-53-3333