

OBP クリニックだより

第 46 号 (2019 年 11 月号)

インフルエンザの感染を防ごう

インフルエンザの流行の時期が近付いてきました。

主に 38℃以上の高熱や関節の痛みなどを伴い、場合によっては肺炎などの重い合併症になるおそれもあります。

インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が対策を心がけることが重要です。

1 感染経路

- ◆ 飛沫感染
感染者のくしゃみ・せきに伴い、唾などの飛沫と一緒にウイルスが飛びます。感染者からおよそ 1～2 メートルの距離であれば周囲の人の呼吸器にウイルスが直接侵入し感染を起こします。また、眼などの粘膜から感染することもあります。
- ◆ 接触感染
感染者がくしゃみ・せきを手でおさえるなどをして、ウイルスが付いた手で、電話・ドアノブ・交通機関のつり革などに触れ、後から触った人に感染が起こり広がっていきます。ドアノブ・テーブルなどのインフルエンザウイルスの生存期間は 24～28 時間とされています。

2 インフルエンザから身を守るために

- ◆ 手洗い
外出先からの帰宅、調理の前後、食事の前などこまめに手を洗う。
- ◆ 適度な湿度を保つ
空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下します。
- ◆ 人ごみへの外出を控える
- ◆ 予防接種を受ける

3 インフルエンザをうつさないために

- ◆ せきエチケット
くしゃみ・せきが出る時は飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないのでせきエチケットを心がけましょう。
 - ① マスクの着用
 - ② くしゃみ・せきをするときはティッシュなどで口・鼻を覆う。
 - ③ くしゃみ・せきをするときは他の人から顔をそらす。
 - ④ 手に付着したウイルスをドアノブなどに付着させないよう、感染した人もこまめに手を洗う。

医療法人財団医親会

OBP クリニック



(健診) 06-6941-8687

(外来) 06-6941—8693

(HP) <http://www.obp-clinic.jp>

◆ 診療科目

内科（循環器・糖尿病・呼吸器・消化器・肝臓・脳循環・腎臓）、
乳腺・甲状腺外科、眼科、皮膚科

インフルエンザワクチンについて

現在、わが国で用いられているインフルエンザワクチンは、感染や発症そのものを完全に防ぐことはできないものの、重症化や合併症の発生を予防する効果は証明されています。

高齢者では、ワクチンを接種すると、接種しなかった場合に比べて、死亡の危険を5分の1に、入院の危険を3分の1から2分の1にまで減少させることが期待できます。

なお、ワクチンの安全性は極めて高いとされています。

◆ ワクチンの持続期間

- 接種後2週間～5ヶ月の間
- 流行シーズンの前（12月上旬頃まで）にワクチン接種を終えるのが望ましい

◆ 今年のワクチン製造株

- A/Brisbane（ブリスベン）/02/2018（IVR-190）（H1N1）pdm09
- A/Kansas（カンザス）/14/2017（X-327）（H3N2）
- B/Phuket（プーケット）/3073/2013（山形系統）
- B/Maryland（メリーランド）/15/2016（NYMC BX-69A）（ビクトリア系統）

OBP クリニックではインフルエンザ予防接種を実施中です（予約制）

【実施期間】 2019年10月15日（火）～（ワクチンがなくなり次第終了）

【接種費用】 3,500円（税込み）

【予約電話番号】 06-6941-8693（外来受付）

◇ 詳細は当クリニックホームページをご確認ください。

