

長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ 『インフルエンザ予防には早めの対策が効果的！』

今年もインフルエンザのシーズンが始まりました。こう言うと、時期尚早と思われるかもしれませんが。しかし、厚生労働省や各自治体では流行時期に合わせ、毎年、第36週（8月末～9月初旬）から翌年の第35週までの1年間をインフルエンザシーズンの1クールとして情報提供を行っています。2018～2019年シーズンは9月3日からすでに始まっているのです。

インフルエンザは一般の風邪とは異なり、38℃以上の急激な発熱が特徴で、頭痛や関節痛などの全身症状を伴い、強い感染力を持っています。体力や免疫力の弱い高齢者や子供、持病のある人は、重症化したり、肺炎などの合併症を起こすことが多く、最悪の場合は命を落とすこともあるので、特に注意が必要です。

流行期間は例年12月から3月ぐらいまでで、1～2月にピークを迎えます。予防にはワクチンの接種が有効といわれていますが、のんびり構えて後回しにしていると、突然大流行して予防接種が間に合わないということにもなりかねません。

また、インフルエンザにかからないためには、予防接種だけでなく日頃の生活習慣が大切です。インフルエンザ対策は先手必勝です。今から予防対策を十分に立て、実践して、今年の冬も元気に乗り切る備えをしましょう。

予防接種のスタートは10月から。早めに計画を立てよう

インフルエンザの予防接種は、100%予防することはできませんが、受けた人の70～80%はかからない、または、かかっても症状が軽いということが証明されています。予防法の中でも最も効果が期待できる対策といえるでしょう。

ただし、接種後に効果が出るまで約2週間程度かかり、有効期間が約5ヵ月であるため、シーズン中をカバーするためには、流行が始まる前の11月中に接種を終えておくことが大切です。特に13歳未満の子供の場合は、2回接種しなければならず、さらに1回目と2回目の接種の間は2週間から4週間空ける必要があるため、10月中には1回目の接種を終わらせるようにしましょう。

多くの医療機関で10月から予防接種が始まります。高齢者や子供、持病のある人やその家族だけでなく、風邪をひきやすい人、人混みへの外出や大勢の人と接する機会が多い人なども、かかりつけ医に相談して早めに予約して、早めに接種しておくことをお勧めします。

免疫力を高める生活習慣を実践しよう

予防接種の他にも、今からできる予防対策として、免疫力を高めるということがあります。万が一ウイルスに感染してしまっても、免疫力が高いと発症しないで済みます。そのためには、日頃から栄養バランスの取れた食事を1日3食規則正しく取る、適度な運動を行う、疲労やストレスをためない、休養を取るなどの、ごく基本的な生活習慣がとても重要になります。

特に睡眠不足は体力の低下を招き、免疫力を弱めてしまいますから、十分な睡眠を心掛けましょう。

こんな人は要注意！ 早めにインフルエンザ対策に取り組もう

予防接種を受ける予定がない

できれば流行が始まる 12 月以前にワクチン接種を。でも、約 2 週間後に効果が出ますから、遅くなくても予防接種を受けておくと安心です。

食事が不規則で偏っている

バランスの良い食事を取ることは免疫力を高めるためには必須です。肉や魚などのたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富な緑黄色野菜をたっぷり食べましょう。

まったく運動していない

積極的に体を動かしたり、運動をすることは新陳代謝を活発にし、ウイルスへの抵抗力を高めます。週に 1~2 回は運動すると効果的です。

疲れやストレスがたまっている

心身の疲れやストレスは免疫力を低下させます。気分転換やストレス発散の方法を工夫して、笑顔で毎日を過ごせるようにしましょう。

睡眠不足で休めていない

睡眠時間の不足は体力の低下を招きます。毎朝太陽光を浴びたり、就寝前のテレビやスマホを控えるなど、質の良い睡眠を取るようにしましょう。

インフルエンザが流行し始めたら、小まめな対策と体調チェックを

インフルエンザが流行している時期は、小まめな手洗いやうがいをしてウイルスが体に進入するのを防ぎましょう。疲れなどで免疫力が低下していると感じるときは、できるだけ人混みへの外出は控えるといでしょう。

また、インフルエンザウイルスは湿度に弱い性質があります。空気が乾燥してきたら、加湿器などを使い、室内の湿度を 50~60% に保つことも有効な対策の一つです。

症状があったときに自己判断で放置すると、重症化や感染を拡大させるきっかけになってしまいます。少しでもあやしいと感じたら、すぐに医師の診察を受けましょう。



インフルエンザの語源は 16 世紀のイタリアで、流行が周期的に現れてくることから、占星術師たちが星や寒気の影響「influenza=ラテン語でインフルエンザ」と考えたことによるそうです。一方、最近では周囲に影響力がある人を、良い意味で「インフルエンサー」と呼びますが、こちらも同じ語源です。

暑かった今年の夏もやっと終わりに近づき、爽やかな秋空を心待ちにしている人も多いことでしょう。しかし、空気が乾燥してくると、今度は毎年冬に猛威を振るうインフルエンザが控えています。早めの予防接種や生活習慣の見直しで、秋から積極的にインフルエンザ対策に取り組み、家族や職場に良い影響を与えるインフルエンサーになりたいものです。