

今年はとくに インフルエンザ対策を

忘れずに予防接種を受けて発症リスクを減らそう！

監修：岡部信彦（川崎市健康安全研究所 所長／新型コロナウイルス感染症対策分科会 構成員）

なぜ、今年は「とくに」対策が必要？

新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）
の再流行が心配されている



再流行が冬期にかけると
インフルエンザの流行と重なる



発症すると新型コロナとの
区別が付きにくいことがある



高齢者などのハイリスク者は、
どちらにも注意が必要



インフルエンザは、ワクチン接種（予防接種）により発症や重症化を予防することが、ある程度可能です。インフルエンザの予防接種を積極的に受けて、インフルエンザと新型コロナのダブルパンチを防ぎましょう。次頁以降の情報をインフルエンザの予防にお役立てください。

インフルエンザの予防接種 を受ける場合のポイント

流行期前に 受ける

- インフルエンザの流行期は、12月～3月です。免疫ができるまでに約2週間かかりますので、流行する前に受けましょう（10月1日から開始）。

※今年はいリスク者等に優先的な接種が勧められています。



毎年1回受ける 必要がある

- インフルエンザワクチンの効果が持続する期間は5～6か月ほど。流行するウイルスのタイプも変わるため、毎年1回*1受ける必要があります。

*1 13歳未満は2回



ハイリスク者はより積極的に接種を

- ハイリスク者は、インフルエンザにかかると重症化したり、肺炎を合併したりする危険性が高くなります。医師と相談の上、積極的にワクチンを接種しましょう。

主なハイリスク者*2

- ▶ 高齢者 ▶ 持病*3がある人 ▶ 肥満
- ▶ 妊婦 ▶ 乳幼児 など

*2 新型コロナのハイリスク者でもある。

*3 心臓病、高血圧症、糖尿病、腎臓病、COPD など



高齢期は「肺炎球菌」の予防接種も重要

肺炎球菌は、肺炎の原因第1位の細菌です。肺炎球菌にはワクチンがあり、予防接種によって、ある程度発症を防ぐことができます。介護施設や老人ホームに入所されている方は、とくに接種が望まれます。

※ 65歳以上では、予防接種費用の助成もあります。詳細については、お住まいの自治体にご相談ください。

予防接種を受けても 感染予防をこころがける

インフルエンザの予防接種を受けると、かかるのを防げたり、かかったとしても重症化を防げますが、発症を100%防げるわけではありません。新型コロナ予防のためにも、インフルエンザの流行期は感染予防をこころがけましょう。

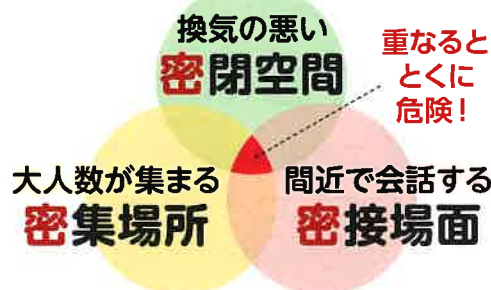
感染予防のためのポイント（インフルエンザと新型コロナの 予防方法は同じです。）

3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

①人との距離を保ち「3つの密」を避ける

- 感染予防の大切なキーワードが「3つの密」。密閉、密集、密接の「3密」を避けることが、感染の拡大を防ぎます。
- 1つでも感染の危険は高まりますが、3つの密が重なると「クラスター発生*4」のリスクがはね上がります。できるかぎり「ゼロ密」を目指しましょう。

*4 多人数が同時に感染すること。



②マスク着用で「咳エチケット」を守る



- 咳やくしゃみをするとき、ほかの人につさないようにマスクなどで口や鼻を覆い、感染を広げないように工夫する行為を「咳エチケット」といいます。
- マスクがない場合に咳などをするとき、手ではなく、ティッシュ、ハンカチ、袖や上着の内側などで口と鼻を覆いましょう。

③しっかり「手洗い」をしてウイルスを除去

- ウイルスから身を守り、周囲に広げないためにもっとも重要なのが「手洗い」です。
- 石けんで10秒もみ洗いし、そのあと流水で15秒すすぐことで、ウイルスをかなり洗い流すことができます。2回繰り返すと、さらに除去することができます。
- 食事の前後など、こまめな手洗いを忘れず、帰宅時は手のほかに顔も洗うようにしましょう。



「インフルエンザかも…」と疑われる症状がある場合

インフルエンザの主な症状

- インフルエンザにかかると、右のような症状が急に現れるのが特徴です。
- 新型コロナ^{*}など、インフルエンザ以外の感染症でも同じような症状が出る場合があります。

^{*}新型コロナの主な症状としては、ほかに味覚異常・嗅覚異常があります。

38℃以上の高熱

頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状



発症から48時間以内が効果的

- 発症してから48時間以内が、インフルエンザの治療薬（抗インフルエンザ薬）がよく効く期間です。それを過ぎると、症状を抑えにくくなります。
- インフルエンザのおそれがある場合は、まず電話でかかりつけ医などに相談してから受診しましょう。



重症化のサインに注意!

- 息切れ、呼吸困難
- おう吐や下痢が続く
- 胸の痛みが続く
- 症状が長引き悪化してきた

もしかかったときは、周囲にうつさない配慮を



- 家族（とくにハイリスク者）への感染を避けるため、できるだけ家族と別の部屋で療養しましょう。
- 感染者はもちろん、家族全員がマスクをしましょう。
- 感染者のお世話は、できるだけ限られた人（できれば1人）に決めておきましょう。
- 脱水にならないように、こまめに水分補給しましょう。
- 定期的に部屋の換気をしましょう。