



保健だより

仙北市立角館中学校

H28年 12月 2日発行

県内インフル流行期 ～ 11.25 秋田魁新聞



先週末、秋田県内でもインフルエンザの流行期に入ったと発表がありました。県健康推進課では【予防対策として、手洗いやうがい、マスク着用のほか、重症化を防ぐためにワクチン接種を！】と呼びかけています。

感染症の予防には、皆さんの「かからない！うつさない」という気持ちがとても大切です。

疑わしい症状がある場合は、自宅で休養し様子を見て、回復しないときは受診をするようにしましょう。

換気・加湿

ウイルスは乾燥した部屋が好き

換気でウイルスを追い出す

加湿器で湿度をあげる

加湿 & 咳エチケットに有効なのがマスク！

せきエチケット

急なくしゃみは手でガード

あごで必ず手を洗う

感染者のくしゃみや咳の中にはウイルスがいる

カゼをひいている人はマスクをする

お家の方へ

○出席停止基準についての確認○

①インフルエンザ⇒「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

※児童生徒の罹患が多く、学校において流行をひろげる可能性の高い感染症です。

他には、麻疹・風疹・流行性耳下腺炎・水痘などがあります。

②感染性胃腸炎⇒「下痢・嘔吐症状が軽減した後、全身状態の良い者は登校可能」

③マイコプラズマ肺炎⇒「症状が改善し、全身状態の良い者は登校可能」

④溶連菌感染症⇒「適正な抗菌剤治療開始後、24時間を経て全身状態の良い者は登校可能」

※②③④の出席停止基準は、病状により、学校医その他の医師において感染の恐れがないと認められるまでとなっています。

感染症に罹患した場合、お休みする期間についてはお医者様の指示をいただき、その旨を学校へ必ず連絡して下さるようお願いいたします。

お願い

→裏もご覧ください

H28－厚生労働省 インフルエンザQ&A

Q.1: インフルエンザと普通の風邪はどう違うのですか？

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

【インフルエンザワクチンの接種について】

Q.18: ワクチンの接種を受けたのに、インフルエンザにかかったことがあるのですが、ワクチンは効果があるのですか？

インフルエンザにかかる時はインフルエンザウイルスが口や鼻から体の中に入ってくることから始まります。体の中に入ったウイルスは次に細胞に侵入して増殖します。この状態を「感染」といいますが、ワクチンはこれを完全に抑える働きはありません。

ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が起こります。この状態を「発症」といいます。ワクチンには、この発症を抑える効果が一定程度認められています。

発症後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、入院治療を必要とする方や死亡される方もいます。これをインフルエンザの「重症化」といいます。特に基礎疾患のある方や御高齢の方では重症化する可能性が高いと考えられています。ワクチンの最も大きな効果は、この重症化を予防する効果です。

以上のように、インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、また、たとえかかっても症状が重くなることを阻止する効果があります。

Q.19: 昨年ワクチンの接種を受けましたが今年も受けた方がよいでしょうか？

季節性インフルエンザワクチンでは、これまでの研究から、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した（13歳未満の場合は2回接種した）2週間から5か月程度までと考えられています。また、インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。このため、インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためには毎年インフルエンザワクチンの接種を受けた方がよい、と考えられます。

Q.22: 「4価ワクチン」とはどのようなものですか？今年のワクチンは、どの種類のインフルエンザに効果がありますか？

今年度の季節性インフルエンザワクチンは、インフルエンザ A(H1N1)亜型(インフルエンザ(H1N1)2009)と同じ亜型)、A/H3N2 亜型(いわゆる A 香港型)、B 型(山形系統)、B 型(ビクトリア系統)の4種類が含まれたワクチン(いわゆる4価ワクチン)です。

なお、これまでは3種類が含まれたワクチン(いわゆる3価ワクチン)でしたが、近年、インフルエンザ B 型の流行が2系統(山形系統とビクトリア系統)のウイルスが混合していることから、今年度より4種類が含まれたワクチン(いわゆる4価ワクチン)を導入しています。

Q.23: インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがよいですか？

日本では、インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、例年1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要します。