

# ホッ と 保 健 室

## ～そろそろインフルエンザに注意しましょう！～

風邪やインフルエンザを予防するには、手洗いうがい、バランスの良い栄養と十分な睡眠、人混みを避ける、さらに予防接種をお勧めします。

予防接種をすると、基礎疾患（気管支喘息、慢性腎炎、糖尿病など）のある人や、抵抗力の弱い子どもやお年寄りが、インフルエンザにかかったときに重症化（肺炎や脳症などの重い合併症があらわれること）を防ぐのに一定の効果があると言われています。

### 《今年度のワクチンの種類について》



今シーズンのワクチンは、①季節性インフルエンザ（A香港型、B型）と新型インフルエンザ（A/H1N1）の株が混合された3価ワクチンを接種することができます。  
また、②昨年度の新型インフルエンザワクチンのみ（1価ワクチン）の接種も可能です。

### 《昨年度、新型インフルエンザにかかっても 予防接種をするべきか》



新型インフルエンザに対する免疫は、ワクチンを接種すること以外に、実際に新型インフルエンザにかかることでも獲得されます。昨年度に新型インフルエンザにかかった人は、すでにいったん免疫が獲得されたと考えられますが、時間が経つにつれ、抗体価（免疫をあらわす指標のひとつ）は少しずつ低下していきます。このため、今年度もインフルエンザワクチンの接種を受けたほうが、免疫力は高まると考えられます。

### 《国内産ワクチン接種回数について》



#### ① 13歳以上・・・1回

※ 13歳以上で基礎疾患を有する場合は1回の注射ですが、著しく免疫反応が抑制されている場合は、医師の判断により2回注射することがあります。

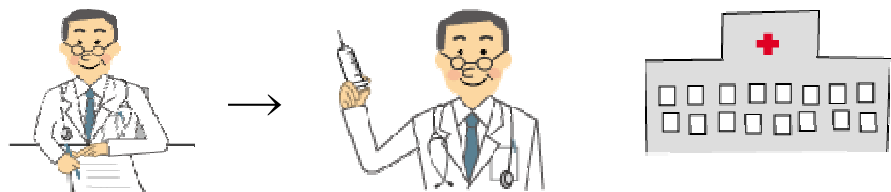
#### ② 13歳未満・・・2回

※ 2回接種を行う場合は、1～4週間の間隔をあけて2回目を接種すること

とされていますが、免疫効果を考慮すると4週間あけることが望ましいとされています。

※ 流行の前に確実に免疫力をつけておくには、そろそろ第1回目のワクチン接種を受けましょう。

### 《費用について》



接種費用は、医療機関によって異なります。詳しくは各医療機関にお問い合わせください。