

# 11月からのインフルエンザへの対策



## ✓ 流行時期前のインフルエンザの発症予防対策

インフルエンザの流行時期は1月-2月頃ですが、流行前にインフルエンザワクチンを接種することが感染予防対策として有効です。

## ✓ インフルエンザワクチンの接種をお勧めします

- **適応**：生後6ヶ月以上の**全ての人**

- ※ 特に接種が推奨される人はインフルエンザ合併症高リスクの方とその家族や介護者、医療従事者、学童期の子供等です。
- ※ 妊婦も時期を問わず接種が推奨されます（死産・早産減少、母体・新生児の発症抑制）。
- ※ 明確な接種禁忌の人は、過去にインフルエンザワクチンで重大なアレルギー症状を認めた方です。

- **有効性**：インフルエンザ発症を **40-60% 低減**

インフルエンザの重症化率の低減（入院・死亡も減少）  
→ 就労世代では休職期間の短縮

- **副作用**：多くは接種部の疼痛のみ（通常2日以内に改善）

→ ワクチンの中でも安全性が高い

- **接種のタイミング**：インフルエンザ流行前

→ 接種後、予防効果が出るまで2-3週間かかります。  
→ **11月-12月中旬までの接種**が推奨されます。

※免疫の持続効果は6-8ヶ月あるため、  
早めの時期に接種したとしても流行期はカバーできます。

## ワクチン接種に当たってのポイント

睡眠はワクチンで獲得できる免疫効果（抗体価）に影響があることが報告されています。睡眠不足の状態でワクチン接種した場合は抗体価が低い結果が示されており、インフルエンザ発症の予防効果を下げている可能性があります。インフルエンザワクチンに関わらず、**ワクチン接種の際は睡眠を十分に確保すること**をお勧めします。

# インフルエンザについて

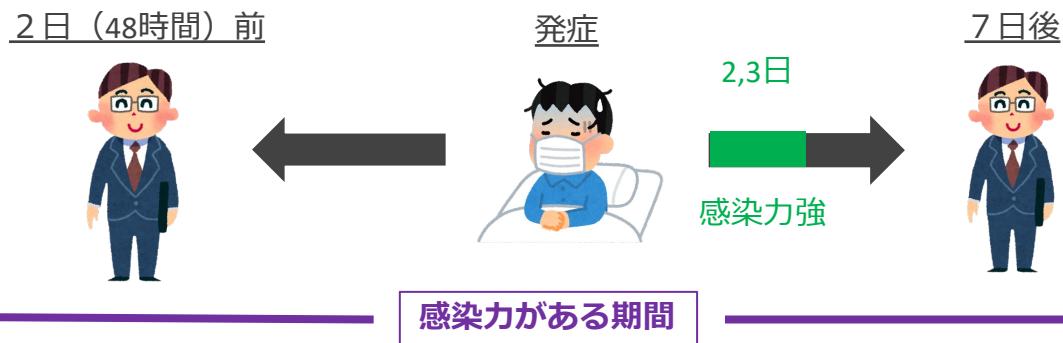
## ✓ インフルエンザについて

- **症状**：発熱、のど・鼻・咳の症状、全身症状（頭痛、関節痛など）  
一言で表すと「きつい風邪症状」

※ 高齢者は発熱しない頻度が高く、意識レベル低下に至るリスクも高いです。  
小児では下痢や吐き気を伴うこともあります（10-20%）。

- **合併症**：肺炎（通常はインフルエンザ発症後1週間以内に発症）など
- **潜伏期間**：1～4日（大体は2日目に発症、4日を超えたらい安心）
- **他の人に感染させる期間**：症状出現前 **48時間**～発症後 **7日**

※ 特に発症後2-3日以内のウイルス排出量が多く、感染力が強い。



- **診断方法**：臨床診断+迅速抗原検査

※ 臨床診断：症状と周囲の感染者の有無、地域での流行状況を踏まえて診断します。  
※ 迅速抗原検査は陽性の場合はインフルエンザと診断されますが（検査の特異度が約98%と高い）、陰性の場合はインフルエンザではないとは言い切れません（検査の感度が60%程度と低い）。

- **治療が推奨される人**：重症化リスク者、入院症例、重症で進行性

※ 重症化リスク者：65歳以上、2歳未満、妊婦、免疫不全、慢性呼吸器疾患、悪性腫瘍など

- **治療時期**：発症から48時間以内が基本

- **効果**：症状が1日程度早く治る、入院や肺炎が減少する可能性がある

※ 入院患者では投薬加療により入院期間の短縮、死亡の減少が示されています。