

# インフルエンザの 予防接種を受けましょう



インフルエンザウイルスに感染することで発症するインフルエンザは、38℃を超える高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れるのが特徴です。子どもや高齢者、免疫力が低下している人は重症化しやすいため、予防接種を受けておくことが大切です。

## インフルエンザ予防接種を補助します

1人1回の接種につき、2,000円を補助します。

詳細は、当健保組合HPをご覧ください。

<http://www.gangukenpo.or.jp/>

## 2016-2017年のインフルエンザワクチン

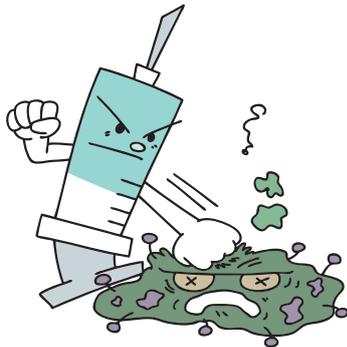
※昨シーズンに引き続き4種類のウイルスに対応したワクチンです。

- ・ A/カリフォルニア/7/2009 (X-179A) (H1N1) pdm09
- ・ A/香港/4801/2014 (X-263) (H3N2)
- ・ B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
- ・ B/テキサス/2/2013 (ビクトリア系統)

## なぜ予防接種が必要なの？

インフルエンザのワクチンは、ウイルスの感染自体を完全に防ぐことはできませんが、発症を抑制する効果が一定程度認められています。予防接種をしても、インフルエンザにかかることがあるのはこのためです。

しかし、だからといって予防接種をしなくてもいいと考えるのは間違いです。インフルエンザが重症化すると、肺炎や脳症などの合併症を起こすことがあります。100% 予防可能なわけではありませんが、予防接種には重症化を防ぐ効果がありますので、受けておきましょう。



## いつまでに受けないといけないの？

例年、インフルエンザは12月下旬から流行しはじめ、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいます。一方、ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行前に備えておくためには、遅くとも12月中旬までに予防接種を受けておくのがベストです。

なお、13歳未満は2回の接種が必要です。1回目の接種の後、1~4週間の間隔を空けて2回目の接種をすることになりますので、余裕をもったスケジュールを立てておきましょう。



## 昨年受けたけど、今年も受けないといけないの？

ワクチンの効果が期待できるのは、約5カ月間です。また、ワクチンは、そのシーズンに流行するウイルスの型をあらかじめ予測し、製造されています。そのため、予防接種は毎年受けることが必要です。



## ワクチンからインフルエンザにかかることはないの？

ワクチンは、ウイルスの働きをなくした不活化ワクチンです。予防接種でインフルエンザを発症することはありません。ただし、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起こる可能性があります。



## 予防接種にプラス！ インフルエンザ予防のため習慣にしたいこと



体の抵抗力を維持するために、十分な睡眠とバランスのとれた食事は必須です。また、空気の乾燥は、のどの粘膜を荒れさせるだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなるため、部屋の湿度を50~60%に保つことも大切です。その他、流行期には人混みを避ける、マスクを着用するなどがポイントです。