

インフルエンザの予防接種

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、咳等の症状もみられます。ご高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

ワクチンの効果

65歳以上の高齢者福祉施設に入所している高齢者については34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったとされています。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。しかし、**インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防すること**に関しては、一定の効果があるとされています。

予防接種を受けられない方

- 予防接種によってアナフィラキシーを呈したことがある方。
- その他、予防接種を行うことが不適当な状態にあると医師が判断する方。

発熱している方や重篤な急性疾患にかかっている方は体調が良くなってから予防接種を受けるようにしてくださいね。

おかしいなと思ったときの対応

高い熱（38.5℃以上）でない場合、また下痢等の症状がない場合は安静を中心として水分や栄養を十分にとりましょう。

高い熱（38.5℃以上）を認めた場合は**発症後48時間以内であれば抗インフルエンザ薬の効果が期待できます。ただし、発症後すぐに受診しても検査で陽性に出ない場合がありますので、6時間以上経過した時点で受診される事をお勧めします。**

また、一般的な風邪と違いインフルエンザは咳などで空気中に飛び散ったウイルスからも感染します。感染力が強いため、感染に気付かず外出すると感染を広げる事になりますので気をつけましょう。

インフルエンザを予防して、リハプライドで元気に、明るく、楽しくカラダを動かしましょう！！

ワクチンの副作用 ※注意事項は確認して下さいね

副反応には接種した場所の赤み、はれ、痛み等が挙げられます。接種を受けられた方の10～20%に起こりますが、通常2～3日で消失します。

全身性の反応としては、発熱、頭痛、寒気、だるさなどがみられます。接種を受けられた方の5～10%に起こり、こちらも通常2～3日で消失します。

安心
安全

予防するためにできること

- インフルエンザワクチンを接種する
- 手洗いやアルコール消毒液による手指衛生を行う
- 適度な湿度を保つ（40～60%）
- 十分な休養
- バランスのとれた食事

顔を触らないようにすることも効果的★

