



健康ひろば

横浜市立市民病院

2008.12 vol.20 広報委員会

インフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザの予防で大切なことは大きく分けて2つあります。

- 1 インフルエンザウイルスと「出会わない」こと
- 2 インフルエンザウイルスに出会った後に、「発病を防ぐ」こと



では、具体的にどうしたらいいのでしょうか？

1 インフルエンザウイルスと「出会わない」ためには→手洗い、うがい、マスクを！！

主な感染経路

(A) 感染者 → 咳・くしゃみ → 小さな飛沫 → 手・物につく → 別の人の手につく → その人の口に入る

⇒ 手洗い、うがいで予防を！！

(B) 感染者 → 咳・くしゃみ → 小さな飛沫 → そのまま別の人の口に入る

⇒ マスク、うがいで予防を！！

インフルエンザウイルスは、ステンレスの上や人の手の上では24時間から48時間も生存しています。

(A)の感染経路で説明しましょう。

インフルエンザに感染した人が咳やくしゃみすると、その人から出たインフルエンザウイルスは、その人の手や周りの物に付きます。咳やくしゃみを覆ったその手で電車のつり革をつかめば、そのつり革にはインフルエンザウイルスが付きます。そのつり革を別の人がつかめば、その人の手にもインフルエンザウイルスが付きます。その手を洗わずに駅でパンを食べれば、その人の口の中にはインフルエンザウイルスが入ったこととなります。

(A)では、「手洗い」と「うがい」が重要です。「手洗い」は手についたウイルスを洗い流すために、「うがい」は口の中に入ったウイルスを、再度、外に出すために重要です。(B)では、「マスク」と「うがい」が重要になってきます。

2 インフルエンザウイルスに「出会った後」は→ワクチンが威力を発揮します！

インフルエンザワクチンの効果を検証したところ、次のような報告があります。

【検証1】

15～17歳の男性を2つのグループに分け、Aグループにはワクチンは接種せず、Bグループには流行が予想されるA香港型ウイルスのワクチンを接種しました。

その結果、Aグループ(ワクチンを接種しなかったグループ)の27.5%がウイルスに感染しましたが、Bグループ(ワクチンを接種したグループ)では5.5%しか感染しませんでした。(この時のワクチンの有効率は80%と算定されました。)

【検証2】

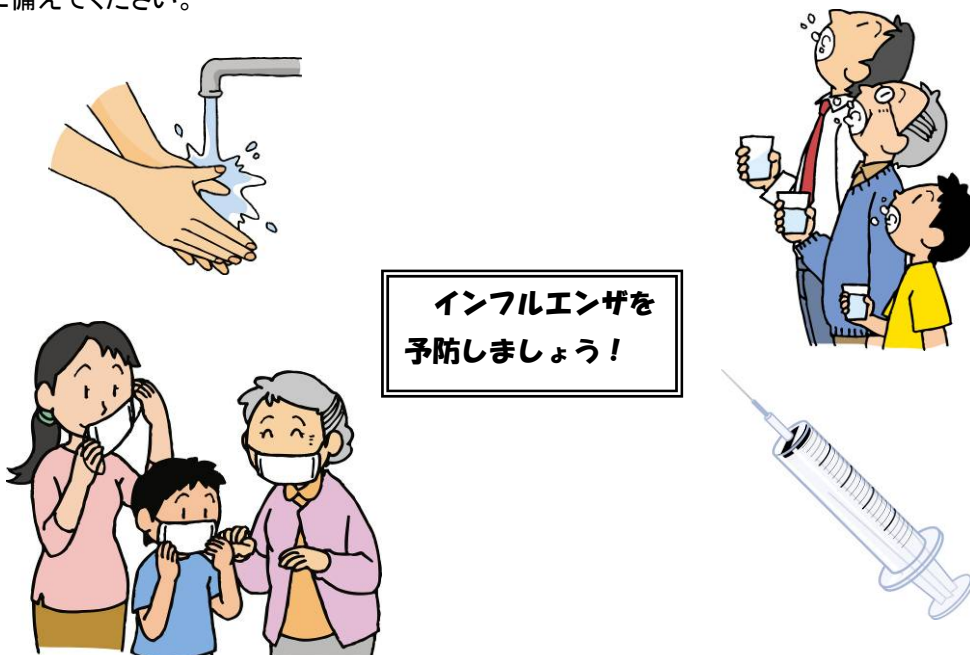
老人福祉施設や病院に入所(院)している高齢者(65歳以上)を対象に、1997年～2000年の3年間、インフルエンザワクチン(1回接種)の効果を調べました。その結果、インフルエンザの発病を阻止した効果は34～55%、インフルエンザをきっかけとして死亡するケースを阻止した効果は82%でした。

★このようにインフルエンザワクチンは効果はありますが、稀にショック症状、アナフィラキシー様症状、急性散在性脳脊髄炎(ADEM)、ギラン・バレー症候群、けいれん、肝機能障害、喘息発作などの重篤な症状が出る場合もあります。ワクチンとは関係ないケースもありますが、ワクチン接種後にこれらの症状が出た場合には、「関連は否定できない」と考えられます。

○インフルエンザワクチンの接種については、お近くの医療機関に御相談ください。

3 最後に

100%の予防はできませんが、「手洗い」、「うがい」、「マスク」、「インフルエンザワクチン」でインフルエンザに備えてください。



(文責:感染症内科部長 立川夏夫)