

よくある質問にお答えします！



今までインフルエンザのワクチンは打ってこなかったんだけど...



実をいうと... 私も迷ってるの。今年は打った方がいいのかなって...



今年は過去5年のうちで**最大量の「6300万人分」**が用意されているよ。ワクチンは予防するためのもの、摂取時期も重要だよ。



摂取時期

なるほど...



流行する前に摂取する事が大事なんですネ！



特に流行する時期

Q インフルエンザワクチンはいつ打ったらいいですか？

ワクチンの効果は接種した**2週間後から約5ヶ月間**あります。日本では例年12月～4月に流行し、1月～2月にピークを迎えています。ワクチンは毎年、10月中旬から受けられます。流行時にしっかり効くようにするには、**11月中までを目安**にしてください。



ん？ ワクチンの効果は2週間後から？ 準備期間が必要なの？

そうなんだ。ワクチンを打って直ぐに抗体がつくわけじゃないんだよ。



Q ワクチンを受けたらすぐに効果がありますか？

ワクチンの効果は**すぐには現れません**。体の中で、抗体を作る時間が必要です。個人差はありますが、**接種してから約2週間**で効果が現れはじめます。

今年は高齢者が優先でワクチンを接種できるって、聞いたけど... 私たちはいつから？



厚生労働省からのお知らせ

10月 1日～

接種希望の方は**お早めに**
65歳以上の方（定期接種対象者）※

※65歳以上の方のほか、60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等
※定期接種の開始日は、お住まいの市町村で異なりますのでご確認ください。

上記以外の方は
10月26日まで接種をお待ちください
65歳以上の方の接種ができるよう
ご協力をお願いいたします

10月26日～

接種希望の方は**お早めに**
医療従事者
基礎疾患を有する方
妊婦
生後6ヶ月～小学校2年生

上記以外の方も接種できます

もう摂取可能ですよ！クリニックや医療機関に連絡して予約しよう！



ワクチンには種類があるんだ。インフルエンザワクチンはどれかな？

① 生ワクチン

生きたウイルスや細菌の病原性（毒性）を、症状がでないように限りなく弱くした製剤です。自然感染に近い状態で免疫が付けられるため、ワクチンの効果が得られやすいです。

② 不活化ワクチン

感染力や毒性をなくすために様々な処理を行い、病原性をなくした状態で出来上がった製剤です。生ワクチンに比べ、安全性が高いです。

③ トキソイド

細菌のもつ毒素を取り出し、その毒性を無毒化して免疫原性だけを残した製剤です。

Q ワクチンに危険はありませんか？

インフルエンザワクチンは②の不活化ワクチンに分類されます。感染力や毒性を失わせた状態で作られるので、過剰な心配は必要ありません。



Q ワクチンは誰でも受けられますか？

接種不適当者

次のいずれかの場合には予防接種を受けることができません

- (1) 明らかな発熱を呈している方
- (2) 重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな方
- (3) 本剤の成分によってアナフィラキシーを呈したことがあることが明らかな方
- (4) 上記に掲げる方のほか、予防接種を行うことが不適当な状態であると医師に判断された方

健康だより



ヒゲ博士ワンポイントアドバイス

体温は、測る時刻や外の温度によってもかわるので、1日のうちで1°Cぐらいの上がり下がりがあっても、ほかに症状がなければ心配しなくていいのじゃ。

とくに女性は、ホルモンの周期で体温も大きくかわることがある。



37.5°Cを超えたらみんな発熱、というわけでもなければ、高い方が良い、低い方が良い、ということもない。

まずはふだんの自分の体温を測って記録しておこう。

体調がわるいと感じたときに、体温がいつもの自分の体温とどれほどちがうか、それが目安になるのじゃ。



インフルエンザウィルスが好む環境は

温度15~18°C

湿度40%以下

湿度50~60%になるように加湿しよう

湿度にも気を配ろうね



ワクチンを打ったからと言って、「インフルエンザにぜったいに感染しない」という訳ではないのでしょうか？



Q ワクチンを打っても罹患するのなら意味はないのでは？

インフルエンザワクチンは、もしインフルエンザに感染してしまったとしても、「発症させない」、「症状を軽くする」効果があります。ワクチンを打っておくことで重症化を免れる効果もあるのです。

私、天才かも！



十分に効果を上げるなら打てば打つほど、いいんじゃないかしら？

Q ワクチンを2度打てば、効果も2倍になりますか？

小児（13歳以下）は一回の接種では免疫がつきにくいので2回接種とされていますが、成人は1回で十分な抗体が得られ、2回打っても効果は変わらないことがわかっています。

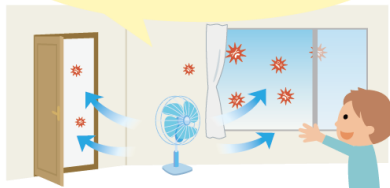
Q インフルエンザのワクチンは、毎年受けなければならないの？

インフルエンザは毎年少しずつ姿を変えるウィルスです。過去のワクチンで獲得した免疫では対応できない変異したウィルスを毎年流行させます。このため前年度とは違う型であることから、毎年打たないと効果がありません。

インフルエンザも新型コロナも感染経路は同じじゃよ。引き続き、自分ができる予防をきちんと行っていくことが重要なんだね。



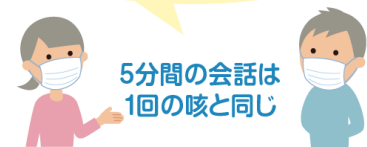
**窓やドアを開け
こまめに換気を！**



**食事前や外出後など
こまめに手洗いを！**



**会話をするときは
マスクをつけましょう！**



5分間の会話は
1回の咳と同じ

身体がづらいなあ…でも新型コロナ、インフルエンザ、風邪どれにかかったかわからないよ！



症状の出方は個人差もあるから判断するには医師の診察や検査を受けないと、はっきりしないんですよね？



そうなんじゃよ。ただ、自分で測れて数字でわかる体温は、目安になる。普段から体温を測っておけば体調の変化も気づきやすいぞ。

正しく検温しよう 私0ハルカ7「正しい体温の測り方」より

わきの温度は中心ほど高く、周辺は低くなっています。



みなさんご存知？



測り方

体温計を下から少し押し上げるようにして脇をしっかりとしめる。



正解！



横から差し込むと、先端がでてしまう。



上から差し込むと、わきの中心にあたらない