

三大寺リハビリクリニック

～ 訪問看護事業所 ～

Vol. 8

11・12月号

寒いと感じる季節になりました。
今年早くからインフルエンザが流行しているとのニュースが流れていますね。
毎年流行るインフルエンザ。予防接種を受けても罹るから… と、受けない方もおられるようですが、普段病気を持っていない健康な方でも、インフルエンザに罹るととてもツライものです。
特に高齢者や子どもは重症化する危険性があります。
情報を取り入れてぜひとも予防接種を受けるようにしましょう！

インフルエンザQ&A

Q1. インフルエンザと風邪の違いは？

	原因	症状
普通の風邪	様々なウイルス	・喉の痛み ・咳 ・鼻水 など
インフルエンザ	インフルエンザウイルス	・38℃以上の発熱 ・頭痛 ・関節痛 ・筋肉痛 ・全身倦怠感 など
	子どもでは急性脳症、高齢者や免疫力の弱い方では肺炎を伴うなどの 重症化する可能性があります!!	



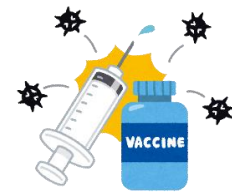
Q2. 予防接種をしていればインフルエンザには罹らない？

A: 罹ることもあります。

残念ながら予防接種をしていても100%発症を防げるわけではありません。しかし、脳症や肺炎などの重い合併症による重症化、死亡するといった確率を減らすことができ、健康被害を最小限にとどめることが期待できます。インフルエンザワクチンの最も大きな効果は、**「重症化」を予防する** ことです。



➡ 裏面へつづく…



Q3. ワクチンの効果はいつまで続く？

A: 3～5ヶ月です。

接種から2週間くらいして免疫がつき始め、4週間ほどで十分な量に達し、3～5ヶ月間持続します。また、インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変化しているため、ワクチンの中身も毎年変わります。ですから、予防接種は毎年受けることをお勧めします。



Q4. 注射した日はお風呂に入ってもいい？

A: 入っても大丈夫です。

中には注射部位の発赤・腫れ・痛みなどや、発熱などの症状が出る方もおられますが、いずれの症状も通常2～3日でおさまります。発熱がなければ注射した日もお風呂に入って差支えありません。ただし、注射した部位を擦るのはやめましょう。

Q5. 日常で予防する方法は？

A: 手洗い・うがい・マスクの着用をしましょう！

やはり日常生活での感染予防対策が大切です。インフルエンザウイルスは飛沫感染と接触感染によってうつります。外から帰った時や食事をする前などは必ず「手洗い・うがい」を習慣とし、流行時期はマスクを着用するようにしましょう。

飛沫感染

接触感染

スイッチ ドアノブ トリ革

手洗い・うがい

マスクの着用

こんなところから感染します

習慣づけましょう！

ワクチンを接種する大切な目的

1. 自分がかからないために
2. もしかかってもし症状が軽くてすむために
3. まわりの人にうつさないために

今年は予防接種を受けてみませんか？

