

## 日常生活の注意でインフルエンザを防ぐ

インフルエンザの流行を防ぐには、こまめな手洗いやうがい、マスク着用などを心がけることが大切です。“そんなに簡単なことでは予防できない”と思うかもしれませんが、人にうつしたりうつされたりするリスクは、日常生活の注意で、確実に減らすことができます。

特にマスクの着用は、ウイルスを含む飛沫を吸い込んだり、咳やくしゃみで飛散させたりする確率を下げるので、効果的な予防法の一つです。ただし、顔の形と合っていない、すき間だらけのマスクだと意味がありません。また、一度外したマスクを使い回しするのも、せっかくブロックしたウイルスを、再び鼻や口のそばに持ってくることになります。

インフルエンザウイルスには様々なタイプが

あり、流行するタイプや時期は毎年のように変化します。そのため、ワクチンを接種していても予防できないことがあります。



症状が重症化するのを防いでくれます。

抗インフルエンザ薬は、発症から48時間以内に使用開始した方が治療効果が高いことが判っているため、インフルエンザが疑わしい場合は、早めに医療機関を受診することが大事です。発症初期のうちには正確な結果が出ないこともありますので、検査で「陰性」と言われても、平常時とは違う自覚症状があれば、もう一度検査を受けてみてください。

## ワクチンの豆知識 第1回

### そもそも「ワクチン」って何だろう？

「ワクチン」という言葉は、誰もが耳にしたことがあると思います。ただ、「ワクチンの副作用が危険！」といった情報が流れることもあり、“ワクチンって必要な？”との疑問をお持ちの方も少なくはないでしょう。

人間の身体には、体内に侵入したウイルスや細菌などの「病原体」を異物として攻撃し、やっつけようとする「免疫機能」が備わっています。いったん攻撃が完了すると、この攻撃にかかわった免疫細胞(主にリンパ球)はその病原体を覚えていて(免疫記憶と呼ばれ抗体やリンパ球が主体)、同じものが再び侵入しようとしても、よりパワーアップした攻撃力を発揮し、病原体を排除してしまいます。そのため、風疹や麻疹などは一度かかるとかかりにくくなり、かかっても症状が軽く済むようになるのです。

ただし、普通は一度感染しないと免疫記憶は獲得できないので、初めて出くわす病原体による感染症

ワクチン接種で  
体の中に  
免疫を作る



を発症すれば色々不快な症状で苦しまねばなりません。また体力が低下している人が感染した場合、重い病気に発展する危険性もあります。そこで、体に入っても悪さをしないように毒性を弱めた病原体や、病原体成分のうち、抗体などの免疫記憶を作るのに必要な成分だけを皮膚や筋肉に接種することで本物の病原体が侵入した時に速やかに免疫機能が発揮されるようにするのがワクチンの役割です。

つまりワクチンとは、疾患を治すための「治療薬」ではなく、ウイルスや菌によって起きる病気にかからないように(かかっても軽く済むように)するための「予防薬」。感染する前に接種することが重要なのです。