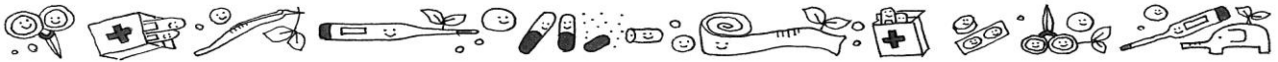


# 敦賀気比保健だより

令和6年10月発行 保健室

朝夕冷え込んできましたね。発熱、のどの痛み、鼻水などの症状が出ている人も増えてきました。下着等の衣服を調節して身体を温めましょう。規則正しい生活で免疫力を高めましょう。



## インフルエンザ予防接種の時期がやってきました！

昨年は、インフルエンザが大流行し、学級閉鎖となったクラスもありました。今のうちにしっかりと予防対策をしましょう。その1つとしてインフルエンザワクチン接種があります。

### ★インフルエンザ予防接種最新情報！！

2024年冬から鼻に噴霧するタイプのインフルエンザワクチン「フルミスト®」が使用できるようになります。2024年冬から鼻に噴霧するタイプのインフルエンザワクチン「フルミスト®」が使用できるようになります。痛いワクチン注射はしたくない、怖いという若い人たちに朗報です。

**ただし、取り扱い医療機関は限定的な可能性があります。各医療機関に問い合わせをしてください。**

これまでのインフルエンザワクチンは注射による不活化ワクチンだったのに対し、フルミスト®は鼻スプレー式の生ワクチンとなります。噴霧量は合計0.2mLで左右の鼻の穴にそれぞれ0.1mLずつスプレーします。このワクチンは生ワクチンですので、症状が出ない程度に弱めたインフルエンザウイルスが含まれています。これまでのワクチンの改良により、現在はフルミスト®と注射型のワクチンの有効性はおおむね同等といわれています。

フルミスト®は小児の有効性が高いことが知られていることから、適応は限定的です。

### <適応>

**2歳から19歳未満 中高生も対象ですが、医療機関により異なる可能性あり。**

### ★予防接種の効果は？

インフルエンザの場合は、インフルエンザワクチンが効果的ですが、100%感染を防ぐことはできません。しかし、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。

### ★いつ予防接種したらいいの？

ワクチンの接種後、2週間すると抗体が上昇し始め、1ヶ月でピークに達します。

その後、5ヶ月間ほど効果が期待できます。

流行期の前に抗体を作っておくことが大切なので、もっとも流行すると考えられる1~2月から逆算して、**12月初旬までに接種**を終えておくことが望ましいでしょう。

各医療機関では、10月からインフルエンザの予防接種を開始しています。

### ★ワクチン接種は有料です。料金は医療機関によって異なります。

インフルエンザワクチンは、自己負担となります。しかし、この冬を健康・快適に過ごすためには欠かせません。

### ★接種回数はいくつ？

- ・6ヶ月から12歳までは2回接種（1回目と2回目の間隔は2~4週間）
- ・13歳以上は1回接種
- ・高校生・中学生のみなさんは1回接種です。

インフルエンザの流行を拡大させないためには、一人一人の心がけが必要です。

みなさんが、感染しない（規則正しい生活で免疫力を高めよう）感染させない（咳エチケット）という意識を持った行動をしてください。

マスクは正しくつけましょう。

徐々にマスクをつけている人が増えてきました。

正しくつけないと、予防効果がありません。

自分のマスクのつけ方を確認してください。

