

平成25年12月13日ラジオ番組内容

135. 『風邪のシーズン到来！インフルエンザに要注意！』

インフルエンザに対抗する免疫力を高めるには？

めっきり朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。

風邪のシーズン到来です。

中でも特に気をつけたいのがインフルエンザです。毎年冬になると、子どもや高齢者を中心に流行しています。

インフルエンザウイルスは、通常 A 型と B 型の 2 種類に分類され、最近ではほとんどの医療機関で、その場で診断がつくようになりました。

突然、高熱や筋肉痛、全身倦怠感等の症状で発症し、感染力が強く、学校や職場、介護施設などで集団発生することは周知の通りです。

本格的な流行までにインフルエンザワクチンの接種を

予防法として、外出後の手洗いとうがい、必要に応じたマスク着用は言うまでもありません。

今回は、体の免疫をつける方法について話をします。

免疫とは、ウイルスや細菌の感染から体を守る生体の働きのことです。

抗体という物質でウイルスを攻撃したり、マクロファージなどの細胞によって細菌を死滅させたりすることをいいます。

インフルエンザに対する免疫力を高める最も有効な方法は、インフルエンザワクチンの接種です。

毎年、流行すると予想される 3 種類のインフルエンザウイルスに対応したワクチンが作られています。

今期のワクチンには、2009 年に大流行した新型インフルエンザ株と、A 香港型、そして B 型の 3 種類のウイルス粒子を壊して不活化したものが入っており、接種後、4 週間ほどでこれらのウイルスに対する抗体が作られます。

働く世代を中心に「時間がない」などの理由で接種していない人が多くなっている、との報道もありました。

予防効果の持続は約半年ですので、本格的な流行までに近くの医療機関でワクチン接種を済ましておきましょう。

休めないときは抗インフルエンザ薬を予防的に服用する方法もまた、日ごろから免疫力をつける生活を送ることも重要です。

十分な栄養補給と休息、そして楽しく笑いのある生活、これらは何れも免疫カアップに役立つと考えられています。

そして、仕事や学校でどうしても休めない大切な用事があるときには、タミフルやリレンザなどの抗インフルエンザ薬を予防的に 7～10 日間服用しておく方法があります。

かかりつけの医療機関に問い合わせしてみてくださいね。