



## インフルエンザについて

インフルエンザは通常の風邪と比べ、症状が重く、全身症状も顕著に現れます。そのため、高齢者がかかると肺炎を併発したり、持病を悪化させたりして重篤になり、最悪の場合は死に至ることもあります。そこで、今回はインフルエンザ感染予防に焦点をあて、「日常生活でできる予防」と「ワクチンによる予防」について紹介したいと思います。

### 【日常生活でできる予防】

- ★ 栄養と休養を十分とる。
- ★ 適切な温度・湿度を保つ。
- ★ 外出後に手洗いとうがいをを行う。
- ★ 人ごみを避ける。
- ★ マスクを着用する。



### 【ワクチンによる予防】

最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。特に、高齢者や心臓や肺に慢性の病気を持つ方や、気管支喘息を持つ小児などは、重症化を防ぐためにも医師と相談の上、早めに接種することが望ましいと考えられます。

### ◆インフルエンザワクチンの種類

2011/2012シーズンのワクチンには、以前「新型ワクチン」と呼ばれていたブタインフルエンザ(H1N1)が組み込まれており、1本のワクチンに3種類の抗原が含まれています。

- ①いわゆる新型ブタインフル(現在は新型とは呼びません)  
A/カリフォルニア/7/2009(H1N1)pdm09株
- ②季節性A香港型 A/ビクトリア/210/2009(H3N2)株
- ③季節性B型 B/ブリスベン/60/2008株

### ◆ワクチン接種のタイムスケジュール

ワクチンを接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行期間が12~3月ですから、11月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的でしょう。また、流行してからの接種は、抗体価が十分上がる前に感染する危険性がありますが、抗体価が上昇していれば症状が軽くなります。?

### ◆ワクチンに関するQ&A

#### ・ワクチンの免疫は型が合わないと効果がないの？

Aソ連型(H1N1)、A香港型(H3N2)、B型の3種類の混合ワクチンですので、新型ウイルスが出現しなければ、このうちの型が流行しても効果があります。しかし、ウイルスの突然変異があるので効果が低下する可能性があります。近年は予測技術も高まって、実際の流行とはほぼ一致しています。

#### ・接種回数と接種間隔は？

6ヶ月~13歳未満は2回接種を行い、13歳以上は1回で予防効果が期待できます。1回目接種と2回目接種の間隔は、3週間~5週間程度の間隔が目安です。年末に1回目の接種をする場合や、海外渡航の予定などで急いで接種をする必要がある方は、2週間以上の間隔で2回接種できます。(2010/2011シーズンまでは最短で1週間あければ2回目の接種をすることができました)

#### ・ワクチンを打ったのに「かぜ」をひいたのはなぜ？

インフルエンザのワクチンは普通の「かぜ」に効果はありません。しかし、ワクチンを接種することで、健康な成人のインフルエンザに対する発症予防効果は70~90%と高い効果が認められています。また、高齢者の死亡の危険を約80%減らすなど、重症化を防止する効果もあります。



## 疲れに負けない体を作ろう!

疲労とは、肉体的にも精神的にも自分の限界を超えた時に、回復のための休息を必要としている状態です。疲労回復・予防のためには、十分な休養・規則正しい生活・1日3回の食事が大切です。上手に栄養を摂って、効率良くエネルギーに変えることができれば、疲労に強い体作りができます。



### 【疲労を防ぐ食事のポイント】

三大栄養素の**炭水化物(糖質)・脂質・たんぱく質**をバランス良く摂取しましょう。これらが消化され、代謝のサイクルに取り込まれ、エネルギーを作ります。脂質は炭水化物よりもエネルギーに変わるのが遅いため、油っこいものの摂りすぎは体にも負担がかかり、要注意です。

### 【疲労回復の決め手はビタミンB群】

**ビタミンB群(ビタミンB1、B2、B6、B12)**は、エネルギーの代謝に深く関わっています。特に必要なものはビタミンB1で、主要なエネルギー源である炭水化物を分解して取り込む過程で必要とされます。不足すると、エネルギーを作ることができなくなり、疲れも取れにくくなります。発熱や過労時に多く消費されるため、不足した分を補い、エネルギー代謝を助けてあげましょう。

- ビタミンB1** ... うなぎ・豚肉・玄米・ロースハム
- ビタミンB2** ... レバー・乳製品・納豆・魚肉ソーセージ
- ビタミンB6** ... レバー・まぐろ・かつお・真いわし・バナナ
- ビタミンB12** ... 貝類・レバー・真いわし・さんま

栄養素	はたらきと多く含まれる食材	どんな時に摂取すべきか
アミノ酸	筋肉や内臓、血液を作る・疲労回復(卵・牛乳・大豆加工食品・豚肉・あじ・さば・精白米)	運動後
コエンザイムQ10	体内のエネルギー生産を高める・体の老化防止(レバー・かつお・まぐろ・いわし・牛豚肉)	加齢による慢性疲労・ハードな運動後
クエン酸	エネルギーをつくる・疲労にかかわる乳酸菌を分解(みかん・レモン・梅・いちご・キウイ)	運動後
カリウム	筋肉を収縮させ、エネルギー生産を助ける(バナナ・ひじき・アボカド・里芋)	ストレスが溜まっている時・倦怠・夏バテの時
カルシウム	イライラ防止・神経の興奮をしずめる(牛乳・チーズ・煮干し・じゃこ・桜えび・水菜・小松菜)	ストレスが溜まっている時
ビタミンC	ストレスに対抗するホルモンを作る・免疫力アップ(いちご・かぼちゃ・ほうれん草・キウイ)	ストレスが溜まっている時

疲れを感じたら、ゆっくり休養を取りながら、普段の食事やライフスタイルを見直してみるのも良いかもしれません。また、疲れやだるさが長く続く時や、発熱などの症状がある場合は、医師の診察を受けましょう。

