

発行所 田辺三菱製薬株式会社 大阪市中央区北浜2-1-6 18

新ワクチン

Vaccine News

平成27年 早春号

監修:川崎医科大学小児科学教授 中野 貴司 先生

平成27年早春号のトピックス

- ご存知ですか?「咳エチケット」
- 水痘ワクチンは2回接種するワクチンです

「咳エチケット」 ご存知ですか?

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、この時期はインフルエンザが流行し、休校・休園も多くあります。

インフルエンザは咳やくしゃみの際に口から出る小さな水滴(飛沫、ひまつ)を介して、人から人に感染することが知られています。このため、この飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する危険性は大きく減少します。しかし、特に家族や学校の友達など、普段から一緒にいることが多い人からの飛沫感染を防ぐことは難しいことです。

このため、まわりの人に咳やくしゃみが直接かからないように「咳エチケット」を心がけて、ひとりひとりが注意しましょう。

また、インフルエンザにかからないためには、正しい手洗い、適度な湿度(50%~60%)を保つこと、十分な休養とバランスのとれた食事をするなど、人混みや繁華街への外出を控えることも大切です。

かかるまえにできること
インフルエンザの感染を広げないため
これぞ「咳エチケット」の正解
対策を実践しましょう。

咳エチケット

マスクを着用する

マスクをする
くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。



口と鼻を覆う

ティッシュなどで口と鼻を覆う
周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

周囲の人からなるべく離れる

他の人から顔をそらす
くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています。

すぐに捨てる

鼻を付けたティッシュはすぐにゴミ箱に
口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

こまめに手洗い

石けんぞ手も洗う
くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

出典:政府広報オンライン(<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>)

マスク着用時の注意点

- マスクの使用中はマスクに触れることを避けましょう。
- マスクが湿ってきたら、すぐに新品の乾燥したマスクと交換しましょう。
- 使い捨てマスクの再利用はやめましょう。

【主な感染症がはやる季節】

月	春			夏			秋			冬			春	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
週	1:2:3:4	1:2:3:4	1:2:3:4	1:2:3:4	1:2:3:4	1:2:3:4	1:2:3:4	1:2:3:4	1:2:3:4	1:2:3:4	1:2:3:4	1:2:3:4	1:2:3:4	1:2:3:4
麻疹														
風しん														
みずぼうそう														
おたふくかぜ														
インフルエンザ														
感染性胃腸炎(ロタ)														
感染性胃腸炎(ノロ)														
ヘルパンギーナ														
手足口病														
咽頭結膜熱(プール熱)														
溶連菌感染症														
突発性発しん														

一般的な流行時期をご紹介しますが、流行する時期は地域によって異なります。

■ピーク時 ■通年

みずぼうそう、インフルエンザの季節です。

予防できる病気には予防接種を!

かかる前にできること、それは...

水痘ワクチンは2回接種するワクチンです

みずぼうそう(水痘)は、ワクチンで予防できる感染症です。

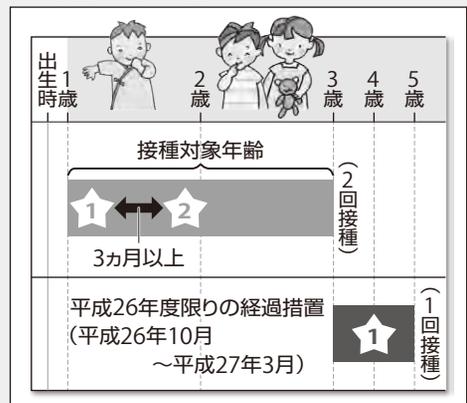
1歳になったらすぐに(1歳3か月までに)1回目の接種を受けたあと、最低3か月以上(標準的には6か月から1年まで)の間隔をあけて2回目のワクチン接種を受けます。1回目接種を受けた人は、しっかりと免疫をつけるために、3か月以上の間隔をあけて

て、忘れずに「2回目の接種」を受けましょう。

また、3歳児、4歳児で、これまで水痘にかかったことがない人で、水痘の予防接種を受けたことがない人も、定期接種として水痘の予防接種を1回受けることができます。ただし、平成27年3月までに限られていますので、該当する人は忘れずに予防接種を受けましょう。

なお、お住まいの地域によっては、3歳児、4歳児の2回目接種や、5歳以上への接種費用を補助している場合があります。詳しくはかかりつけの医療機関・医師・お住まいの市区町村にご相談ください。

水痘定期予防接種スケジュール (平成26年10月より)



※1歳で受ける他のワクチン(麻疹風しん混合ワクチンなど)との同時接種も可能です。