

## <予防対策>

予防の基本は、「ウイルスを躰に入れない」「躰の抵抗力を保つ」ことが重要です。

- ①こまめな手洗い 外出後、食事前、トイレ後は、石鹸を使用し手を洗う。指の間や手首まで洗うことがポイントです。
- ②マスクの着用 人混みや学校、職場でマスク着用し、飛沫感染を防ぐ効果がある。
- ③十分な換気 室内で定期的に窓を開け、空気を入れ替える。短時間でも1日に数回行うことが大切。
- ④規則正しい生活 睡眠不足や疲労がたまると免疫力が低下します。しっかり睡眠をとり、バランスの良い食事を摂取する。
- ⑤体調が不良時は無理をしない。発熱や咽頭痛がある場合は、登校・出勤を控え、周囲への感染を防ぐと共に、早期に専門の医療機関の受診が必要。

## <予防対策に対して 最近の話題>

重症化予防にはワクチン接種、発症予防には予防内服があります。同時に行い『ダブル予防』という方法もあります。インフル発症を抑える方法として、治療に使用する抗インフルエンザ薬を予防目的で服用する**予防内服(予防投与)**があります。

(図3)

**インフルエンザ予防対策**  
インフルエンザ予防の2つのポイント!

重症化予防	発症予防
<b>ワクチン接種</b>	<b>予防内服薬</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>毎年秋～冬に接種を</li><li>感染しても重症化しにくくなる</li><li>発熱・倦怠感・咳などの症状を軽く抑える効果</li><li>持病のある方・高齢者・妊婦・医療従事者に特に推奨</li><li>接種後、約2週間で効果が出て、4～5か月持続推奨</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>家族や職場で感染者が出た際に発症を防ぐ</li><li>薬を飲んでいる間、ウイルスの増殖を抑え発症を予防</li><li>高リスク者(受験生・持病のある方・高齢者など)に有効</li><li>医師の判断で5～10日間内服するタイプが主流</li></ul>

ワクチン+予防内服で「ダブル予防」  
手洗い、うがいを忘れずに!

(図3)

### ① ワクチン接種と予防投与の違いは、即効性が最大の強み

但し 予防内服の添付文書では「インフルエンザウイルス感染症を発症している患者の同居家族または共同生活者であって、65歳以上の高齢者、慢性呼吸器・心疾患患者、代謝性疾患患者、腎機能障害患者」が対象とされています。受験生への処方適外使用となりますが、臨床現場では広く行われています。

### ② 予防内服薬には、内服薬として**オセルタミビル(タミフル後発品)**と吸入薬**イナビル(ラニナミビル)**の2剤であり、専門医療機関で相談ください。

はや二月 今年の目標 何だっけ

八時には 勝ち越し決める 二月場所

大雪に清き一票 蟄居する

令和8年 衆院選