

# インフルエンザワクチン FLU VACCINATION



この健康コラムは、ザ・ブラフメディカル&デンタルクリニックの公益活動の一環として提供されているものです。このコラムの内容は、多言語に対応可能な医師及び医療スタッフの協力に基づき、横浜シーサイダーがお届けするものです。

*This column is supported by the Public Benefit Activities of the Bluff Medical and Dental Clinic. The content is produced by the Yokohama Seaside in coordination with their multilingual doctors and staff.*

インフルエンザは下手をすれば命に係わる場合もありますが、幸いなことにある程度は予防が可能です。簡単に拡散してしまうウイルスが引き起こすもので、幼い子供や高齢者、及び他の病気の症状（例えば喘息など）がある人には特に危険です。妊婦も感染しやすいので要注意です。最もよく見られる症状（といっても、必ず出るというわけではありません）は発熱で、その他咳やのどの痛み、鼻水、体の痛みや疲労感なども見られます。発症後最初の3~4日間が最も人にうつしやすい時期ですが、それより長期化する場合もあります。ウイルスは主に、感染者が会話やくしゃみや咳をした際に鼻や口からの飛沫を介して拡散するものと、ほとんどの医師はそう考えています。

予防の第一歩として毎年ワクチンを接種するよう、医療の専門家は推奨しています。この

ワクチンは簡単に投与でき、通常病院や診療所に行けば受けられます。また、こまめに手を洗い、咳やくしゃみをする際は口元や鼻を覆い、なるべく病気のひととの接触を避ける、といったことも感染の予防に役立ちます。

具体的な時期や期間や強さはその年によって異なりますが、寒い時期にいわゆる「インフルエンザの季節」というものがあります。つまり、ちょうど今がインフルエンザの季節の始まりになります。ですから、ぜひワクチンの接種を検討してください。但し、ワクチンを接種したことでインフルエンザを完全に予防できると保証しているわけではありませんのでご注意ください。ですが、万一かかったとしても重症化せず、ウイルスの拡散を防ぐ可能性は大幅に高まることにはなりません。

インフルエンザには治療法がいくつもありますが、ほとんどの場合は抗ウイルス薬で、極

力早い段階で投与する必要があります。発症後2日以内に治療を開始した場合は、症状が比較的穏やかで治るのも早い可能性があります。抵抗力の弱い層（子供、高齢者、慢性的な病状のある人等）にとっては、死亡に至るリスクの軽減ができます。悲しいことではありますが、稀にインフルエンザが原因で死に至るケースもあります。もしインフルエンザの症状が見られたら、すぐに医療機関で診察を受けてください。

明るい情報としては、抗ウイルス性インフルエンザ薬の研究分野で、日本は世界でも最先端を行っており、昨年は「ゾフルーザ」という画期的な新薬が導入されました。とは言え、それでもワクチンに取って代わるものではないと専門家は助言しています。

Influenza, also known as the flu, can be deadly, but thankfully it is also partly preventable. It is caused by a virus that spreads easily and is particularly dangerous for young children, the elderly and/or people with other health conditions (like asthma). Pregnant women are vulnerable, too. Fever is the most typical symptom (though it doesn't always appear), as well as coughing, sore throat, runny nose, aches and fatigue. People are most contagious in the first three to four days after becoming ill. The range can be longer. Most doctors believe the virus primarily spreads through droplets from an infected person's nose and/or mouth when they talk, sneeze or cough. Health experts recommend that peo-

ple get a yearly flu vaccine as a first line of defense. These vaccines are easily administered and usually widely available at hospitals and clinics. You can also help by frequently washing your hands, covering your mouth and nose when you cough or sneeze, and avoiding those who are sick as much as possible.

There is a "flu season" during the cold part of the year, though its specific period, length and intensity varies from year to year. In short, we are entering flu season right now. Please consider getting vaccinated. Note that a vaccination doesn't guarantee full protection, but it significantly raises your chances of not getting very sick and preventing the spread of the virus.

There are treatments for the flu, mostly notably antiviral drugs. These should be administered as quickly as possible. If treatment begins within two days of falling ill, symptoms can be milder and the length of illness shortened. For vulnerable populations (children, elderly, and persons with chronic medical condition), it can reduce the risk of death. Sadly, in rare cases, the flu can be fatal. If you are showing symptoms, please see a health professional immediately.

On a promising note, Japan is at the forefront of global research into antiviral flu drugs. Last year, a breakthrough drug called Xofluza was introduced. Still, experts advise that it is no replacement for a vaccine.

ブラフクリニックでは、10月から翌年2月までインフルエンザ予防接種を受け付けています。

**Note that the Bluff Clinic offers flu vaccinations from October to February.**

