



令和5年11月
保健室

インフルエンザ注意報が発令されています

国立感染症研究所が毎週発表しているインフルエンザ流行レベルによると、最新(10月23日~29日)のもので、全国43都道府県で警報や注意報レベルとなっています。千葉県や東京都では注意報、埼玉県では警報が発令されています。

今年は例年と違い、すでに夏ごろから患者が報告され、全国各地で学級閉鎖も報告されており、早い流行となっています。マスクや手洗い、換気などの基本的な感染対策を心がけましょう。

今シーズンのインフルエンザの特徴は？

早い時期から流行が始まったことで、今シーズンはインフルエンザに2回以上かかる可能性があります。

いま流行しているインフルエンザのウイルスは、主に「A型 H1」と「A型 H3」の2つです。検出されている割合は「H1」が4割ほど、「H3」が6割ほどとなっています。

それぞれ免疫が違うため、1度「H3」にかかった人が今度は「H1」にかかる可能性がありますし、さらに12月以降はB型が流行する可能性もあるため、3回以上感染する可能性もあります。



インフルエンザワクチン接種について



予防策として、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。ワクチンを接種しても100%感染しないとは言いきれませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、発病しても重症化するのを防ぐことができます。

ワクチンの予防効果が発揮できるのは接種後2週間~5か月程度。まだワクチンを接種していない方はできるだけ早く接種した方が望ましいでしょう。

また、すでにインフルエンザに感染した人も、ワクチンには、「A型」2種、「B型」2種の計4種類の免疫ができるようになっているので、ワクチン接種の効果が期待できます。

新型コロナワクチンと両方同時に接種することは可能ですか。

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンとの同時接種については、2022年の厚労省審議会で可能とされました。別の日に接種する場合でも接種間隔について制限はありません。

マスクによる肌トラブルを予防しよう

長時間マスクを着用する機会が増えましたが、それにともない、かゆみ、乾燥、吹き出物といった、肌の悩みを抱える方も多いとのこと。季節の変わり目や空気の乾燥で肌トラブルが増えてきますので保湿をしてケアしましょう。

原因

①「摩擦」

肌とマスクの摩擦によって炎症がおこり、肌の一番外側にある「角層」のバリア機能が低下してしまいます。そのため、少しの刺激でも痛く感じたり、かぶれやすくなってしまいます。

②「蒸れ」

マスク内は温度と湿度が高いため、雑菌が繁殖しやすい環境になります。汗や皮脂、会話などで飛んだ唾液による雑菌がマスク内で繁殖し、湿疹、皮膚炎や肌荒れをおこしやすくなってしまいます。

③「乾燥」

マスク内の湿度が高まり、一時的に肌の水分量も高まりますが、マスクを外すと肌表面の水分が一気に蒸発してしまうため、急激な乾燥がおこります。

対処方法

ジャストサイズのマスクを着用しましょう。また、コットンなど肌に優しい素材のものを選んでみましょう。

汗をかいたらこまめに拭いたり、口腔内の雑菌が繁殖しないように口をゆすいだりしましょう。汗やニオイが気になるいしたらマスクを交換することも忘れずに。

マスクを外した際にスプレー式の化粧水で保湿したり、人との接触や感染の恐れが少ない環境にいるときには、できるだけマスクを外しておくようにしましょう。



参考:ヒフシルワカル「マスクによる肌トラブル。原因と予防法は？」