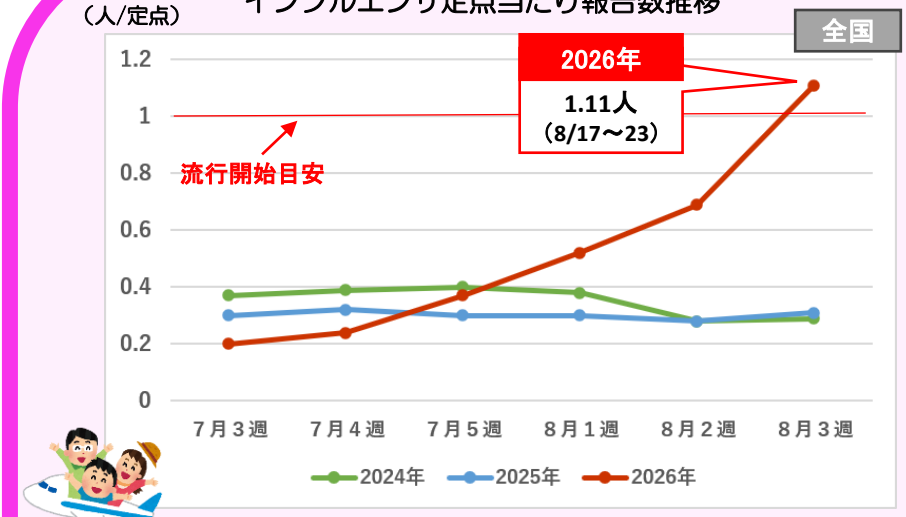
インフルエンザ、異例の早さで流行入り！

京都自動車健康保険組合

厚労省は８月28日、インフルエンザの定点当たり報告数が流行開始の目安となる1.00を超えたとして、流行シーズン入りを発表しました。1999年以降、2009年に次いで２番目に早い流行入りです！

なぜ今、インフルエンザ？

インフルエンザ定点当たり報告数推移



厚労省HP「感染症発生動向調査」より作成

インフルエンザは近年、流行の開始時期が早まっており、その背景には主に3つの要因があります。

- **・海外からのウイルス流入**：日本の夏は南半球の冬にあたり、海外で流行しているウイルスが人の往来によって国内に持ち込まれる。
- **・猛暑による免疫力の低下**：猛暑や熱帯夜による睡眠不足、夏バテや栄養不足などにより、ウイルスに対する体の防御機能が低下する。
- **・冷房による乾燥・換気不足**：冷房による乾燥や換気不足により、ウイルスが広がりやすくなる。

感染拡大を防ぐために

インフルエンザの予防接種は例年10月ごろから始まります。
それまでは、自分でできる感染対策を徹底しましょう！

基本的な感染対策

1. マスク着用 咳エチケット
2. 手洗い・消毒 うがい
3. 換気の徹底

抵抗力をアップさせる生活習慣

普段からの健康管理も大切です。栄養と睡眠をしっかりとるなど、体の抵抗力も高めておきましょう。

バランスのよい食事 / 適度な運動 / 体を温める / 十分な睡眠

ワクチン接種が始まったら、早めの接種を

ワクチンは、感染をある程度防ぐほか、もし感染しても、重症化を防ぐ効果が高いとされています。

ワクチン接種後、体に抗体ができるのに２週間かかります。
なるべく早めの接種を検討しましょう！

持病のある人や妊婦、乳幼児などはより積極的に接種を！