

インフルエンザが流行する前に

ワクチンの接種で
発症・重症化を防ぐ



インフルエンザの発症・重症化を防ぐにはもともと効果的と
される予防ワクチンの接種が10月中旬から始まります。
インフルエンザワクチンは、毎年、新たに接種を行なう必要
があります。

2017-18年シーズンの インフルエンザ

2017-18年シーズン（昨年
から今年の春）のインフルエン
ザは、受診者数の数において、近
年ではもともと大きな流行となり
ました。

また、A型とB型が混在して流
行するという、例年にない特徴も
ありました。

インフルエンザのB型は、おも
に胃腸炎を引き起こすウイルスで
す。インフルエンザウイルスによ
る胃腸炎は、症状が長引くことも
多く、苦しい思いをされた方もい

らっしゃるでしょう。

かつてインフルエンザのB型は、
一年おきに流行するとされていま
した。しかし近年では、B型イン
フルエンザも毎年流行する傾向に
あります。今シーズンも十分な注
意が必要です。

インフルエンザから 身体を守るには

インフルエンザ予防の基本は、
まず身体の健康に気をつけて、免
疫力を高く保つことです。これに
よってウイルスに感染しても、発

症や重症化を避けることができま
す。同時に、マスクの着用、手洗
い・うがいの習慣化といったこと
も推奨されています。

そのうえで、インフルエンザか
ら身体を守るもつとも有効な方法
としては、インフルエンザワクチ
ンの接種があげられます。

研究によると、65歳以上の健康
な高齢者については、約45%の発
病を阻止し、約80%の死亡を阻止
する効果があったとされています。
また、65歳未満の成人でも、健康
状態がよい人の場合、70〜90%の
発症予防効果があるといった報告
もありました。





インフルエンザ ワクチンの接種を

日本では、毎年12月～3月がインフルエンザの流行期にあたります。

この期間をカバーするため、インフルエンザワクチンは、10月中旬から12月上旬までに接種することが勧められています。これは、インフルエンザワクチンの有効期間が約5か月だからです。

インフルエンザワクチンの接種は、ごく一部の場合を除いて、すべての人が受けられます。なかでも、次のような条件にあてはまる人には、特にワクチンの接種をお勧めします。

- (1) 65歳以上のすべての方。
- (2) 60～64歳で、呼吸器、心臓、腎臓、免疫のいずれかに障害がある。
- (3) 糖尿病を患っている。
- (4) 集団感染する可能性が高い、児童・学生。
- (5) 生後6か月以上の乳幼児。

インフルエンザによる死亡者の90%近くは、65歳以上の方です。かかりつけ医と相談のうえ、ぜひ予防接種を受けるようにしてください。

インフルエンザの 発症が疑われるとき

現在は、インフルエンザウイルスの有無を短時間で調べることができ、ウイルスに直接作用する薬も開発され、とても効果的な治療が可能です。

インフルエンザ治療薬は、発症から48時間以内に服用することが推奨されています。48時間を過ぎると、体内のインフルエンザウイルスが増え過ぎてしまい、治療薬が、十分な効果を発揮できない場合もあるためです。インフルエンザが疑われる場合は、早急に医療機関を受診するようにしましょう。

生活ほっと ニュース



MFT (口腔筋機能療法)

MFT（口腔筋機能療法）は、お口の健康に悪影響を与える癖を矯正しながら、顔の筋肉をバランスよく使い、同時に筋力アップを行なっていく治療法です。歯並びに異常をもたらず原因のひとつは、お顔の筋肉（口腔周囲筋）のバランスの崩れとお口に関するいくつかの悪い癖です。

咀嚼や呼吸、発音、嚥下といったお口を使った作業は、口腔周囲筋をバランスよく働かせる必要があります。

しかしなかには、お口の片方だけで食物を噛んでいたりと、十分な咀嚼を行っていない、噛むときに力を入れすぎるといったように、口腔周囲筋のバランスよく使えていないケースが見られます。こうしたことが長期間に渡って積み重なると、その影響はやがて歯並びの異常という形となって現われます。

よく使えていないケースが見られます。こうしたことが長期間に渡って積み重なると、その影響はやがて歯並びの異常という形となって現われます。

ごくんと唾を飲み込んでみてください。このとき、舌の先端はお口のなかのどの位置にあるでしょうか？

飲み込むときに舌が少しだけ上方に動き、舌の先端がまえ歯の根元よりやや上の部分に付いているのが正しい状態です。舌が上方へ動かず、舌の先端がまえ歯を押ししまっている場合は、上のまえ歯と下のまえ歯との間に隙間を作ってしまう恐れがあります。

MFTでは、口腔周囲筋やお口の癖といった点に問題がないかを見つけたし、適切なトレーニングを実践することで、バランスのよい筋肉の使い方や悪癖の矯正を行なっていきます。

