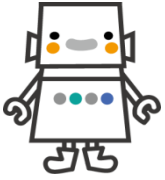


Vol.6 インフルエンザワクチン接種とは？

文責：保健師 米澤



インフルエンザワクチンを接種すると
インフルエンザにならない？

インフルエンザのワクチンを接種することで、
①発症を予防する
②重症化を予防する
「絶対にインフルエンザに罹らない」わけではありません。



🍀 おすすめの接種時期は？

接種してすぐに効果は出ないので、流行する1～2か月前に接種するのが望ましいです。流行時期がインフルエンザA型は、12月～1月、インフルエンザB型は、2月～3月なため、**11月下旬まで**に接種すると良いでしょう。

🍀 接種した場所に起こる副反応は？

注射をした箇所が“赤くなる、腫れる、硬くなる、熱をもつ、痛くなる”ことがありますが、**2～3日で消失**します。

🍀 効果期間は？

5か月程度もちます。
(個人差あり)

Q1: ワクチン接種後飲酒はしてもよい？
A : **過度の飲酒**でなければ問題ありません。



Q2: ワクチン接種後運動してもよい？
A : **激しい運動**は控えましょう。



Q3: ワクチン接種後お風呂は入れる？
A : 当日の入浴は問題ありません。
長時間の入浴は体力を消耗するので控えましょう。



インフルエンザに罹らないためには、**手洗い**が一番！！

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。
健診の際は、お気軽にご相談ください。