

「予防接種したのにインフルエンザにかかってしまった」という話をよく聞きます。インフルエンザの予防接種を受けて、カラダの中で抗体ができるまで、約2週間かかるといわれています。そのためには、本格的に流行をする11月下旬になる前までには、ワクチン接種することが必要です。インフルエンザ予防接種の有効性は、60%程度といわれています。予防接種を受けることにより、インフルエンザに罹る確率が60%減少するということですが100%ではありません。しかし、予防接種をすることで、インフルエンザに罹っても重症化するのを防ぐことができます。特に高齢者や小児にとっては、重要なことです。



毎年、風邪を引く、よくのどが痛くなる、糖尿病があるという方は、インフルエンザに罹りやすいタイプですので、予防接種をおすすめいたします。今年のインフルエンザの患者数は、1,500万人に達すると推定されています。予防接種を打つと、カラダの中でインフルエンザウィルスに打ち勝つ抗体を作り出し、カラダを守ることができます。この効果は

約4カ月程度続きます。この抗体は、カラダの中のアミノ酸から作られます。よって痩せている、体力が低下しているなど、タンパク質やアミノ酸が不足している方は、このインフルエンザの抗体が作りにくくなります。日頃から体力、免疫力を高めるためにタンパク質やアミノ酸を多く含む食事をするのが大切です。



予防接種をしても、インフルエンザ対策は完璧ではありません。日頃の食生活を見直してみましょう。

長田薬局