

～ママたちの「インフルエンザ対策」事情を調査～

ママになって「感染リスクがアップ」、6割超が回答 4～6歳児ママは感染率が高い!? 昨シーズンは6人に1人が感染 内科医が教える、ママと子どものカラダを考えた「インフルエンザ予防策」 免疫力を高める「プラスマ乳酸菌」に注目

女性の意識・実態を調査する「womedia Labo*（ウーメディア ラボ）」では、このたび、ママたちの「インフルエンザ対策」事情をテーマに、レポートいたします。

1.【調査結果】 ママたちの「インフルエンザ対策」事情

はじめに、妊娠中または小学生以下のお子様がいる、20～40代のママ500名を対象とした「インフルエンザ」に関する意識・実態調査をおこないました。

調査概要

調査対象：20～40代 主婦（既婚女性）500名

※妊娠中または小学生以下の子どもがいる方（子どもの年齢にあわせて均等割付）

調査期間：2016年11月4日（金）～2016年11月7日（月）

調査方法：インターネット調査

■ 妊娠・出産前と比べて、「インフルエンザに感染するリスクが高まった」6割以上のママが回答！

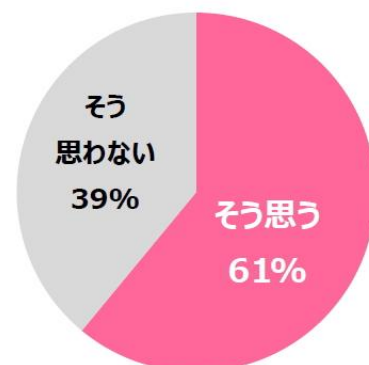
まず、インフルエンザの感染経験について聞いたところ、「これまでにインフルエンザに感染したことがある」ママは全体の71%という結果に。また、そのうち半数以上（55%）が、「ママになってから」の感染経験があると答えています。

そこで、「妊娠・出産前と比べて、インフルエンザに感染するリスクは高まったと思いますか？」と聞いたところ、61%が「そう思う」と回答。
[グラフ1] ママになって以降、インフルエンザにかかりやすくなったと感じる人が多いようです。

その理由としては、「子どもが保育園・幼稚園に通い始め集団生活を経験するようになったので、ウイルスをもらってくる確率が上がっていると思う」（39歳）、「出産してから、体力や免疫力が低下したように感じる」（43歳）などの声があがっています。

[グラフ1]

Q：妊娠・出産前と比べて、
インフルエンザに感染するリスクは
高まったと思いますか？



■ 昨シーズン、インフルエンザに感染したママは約8人に1人！

周囲に感染者が出た人も、52%と半数以上

続いて、昨シーズン（2015～2016年）のママたちのインフルエンザ感染率を調べたところ、実に約8人に1人（13%）が感染しているという結果に。特に、子どもが4～6歳のママはもっとも感染率が高く、その割合は約6人に1人（17%）におよんでいます。

さらに、「昨シーズン、周囲でインフルエンザに感染した人はいますか？」という質問では、52%と半数以上が「いる」と回答。[グラフ2] 具体的な相手としては、「子ども」（51%）が最も多く、以下、子どもの友達（41%）、「夫」（22%）、「自分のママ友」（20%）、「同じ職場の人」（20%）と続きました。ママたちの周囲には、多くのインフルエンザの感染経路があることがわかります。

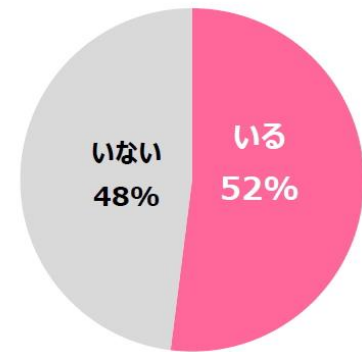
ちなみに、「これまでに自分や家族がインフルエンザに感染したことで、苦労したエピソード」を聞くと、

- 「インフルエンザに2人の子どもが時間差でかかり、病院通いが続き、仕事を長期で休まなければならなくなった」（42歳）
- 「出産2日後に院内感染して、子どもは助産室へ預けられ、自分は一般病棟へ隔離された」（32歳）
- 「夫が仕事でいない時に、子どものインフルエンザが自分にうつり、高熱でふらふらになりながら家事をした」（41歳）

などの声。インフルエンザは周囲に感染しやすく、かつ、高熱などの苦しい症状が続く病気であるだけに、自分や家族が感染すると一大事になってしまうことが多いようです。

[グラフ 2]

Q：昨シーズン、周囲でインフルエンザに感染した人はいますか？



■ ママたちの「インフルエンザ対策」事情…内側からの対策までできているママは少数派!?

それではこうした中で、ママたちはどのようなインフルエンザ対策をおこなっているのでしょうか。

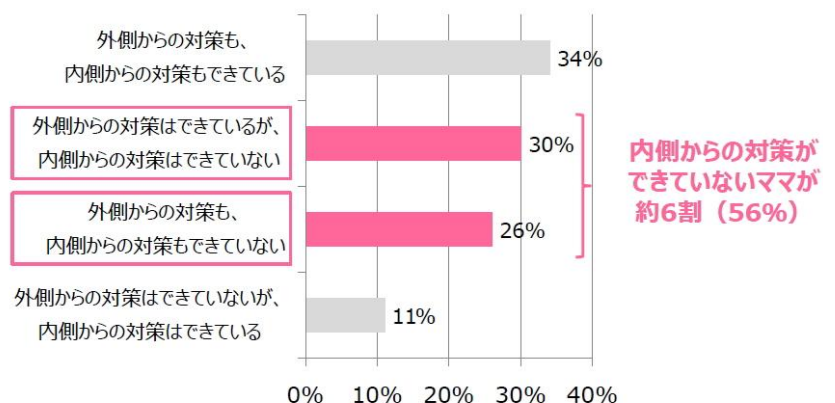
まず、「普段、どのようなインフルエンザ対策をしていますか？」と聞いたところ、「手洗いをする」（88%）、「うがいをする」（76%）、「マスクをする」（66%）、「予防接種を受ける」（47%）など、“外側”からの対策をあげる人が多い結果に。一方で、「十分な睡眠をとる」（40%）、「乳酸菌を摂る（ヨーグルトなど）」（26%）など“内側”からの対策をおこなっている人は少数派となりました。

そこで、あらためてママたちに、「インフルエンザ

対策の自己評価」について聞いたところ、「外側からの対策も、内側からの対策もできている」は34%にとどまる結果に。残るママたちは、「外側からの対策はできているが、内側からの対策はできていない」（30%）、「外側からの対策も、内側からの対策もできていない」（26%）という回答が目立ちました。[グラフ3] 合計すると、内側からの対策ができていない人が約6割（56%）にのぼることになります。インフルエンザのリスクは認識しつつも、内側からの対策までは手がまわっていないというママが多数派のようです。

[グラフ 3]

Q：「インフルエンザ対策の自己評価」として最も当てはまるものをお選びください。



2.【インタビュー取材】 現役内科医が教える、内側からのインフルエンザ対策

それでは、具体的にどのような対策をおこなえばいいのでしょうか。今回は、医学博士・総合内科専門医の小杉理恵先生に、お話をお伺いしました。

■ ママになるとインフルエンザにかかるリスクがアップ…子どもが集団生活をするようになったら要注意

子どもは大人に比べて免疫力が低いため、ウイルスにも感染しやすい傾向にあります。特に、保育園や小学校などで集団生活をしていると、インフルエンザの感染リスクはさらに高くなります。

また、子どもがいる家庭では、パパやママも注意が必要。子どもの看病をしているうちに、家族まで感染してしまうというケースは少なくありません。

さらに、ママたちの中には、家事、育児、仕事などで毎日忙しく、ストレスが多かったり、睡眠不足になりがちだったりという人が多くいらっしゃいます。こうした状況においては、ママ自身の免疫力も低下しやすくなるため、より注意が必要です。



■ 免疫力アップのためには“内側からの対策”が重要！

インフルエンザ対策として、まず第1にあげられるのが予防接種です。予防接種は、感染を予防するためにワクチンを接種すること。ワクチンを接種すると、体の中に抗体（ウイルスと戦う免疫）ができます。あらかじめワクチンを接種し、抗体を体内に作らせたり防御機能を作っておけば、インフルエンザウイルスが体内に入っても発症しなかったり、かかったとしても軽くて済んだりします。ただし、予防接種を受けたからといって、絶対にインフルエンザにかからなくなるわけではありませんので、予防接種を受けていたとしても、手洗い・うがいなどで、ウイルスの侵入を防ぐように心がけましょう。また、加湿器などで部屋の湿度を50%以上に保つことも有効です。さらに、家族がインフルエンザにかかった際には、家の外だけでなく、家の中でもマスクをするようにしましょう。

また、体内の免疫力をアップさせることも重要なポイントです。前述した予防接種についても、その人の免疫力によって効果が左右されると言われていてます。免疫力が強ければ抗体がしっかりと作られるからです。

免疫力を高めるためには、ウイルスの侵入を防ぐ“外側からの対策”だけでなく、食事や睡眠など“内側からの対策”が大切。バランスのよい食事や十分な睡眠、規則正しい生活を意識することが、免疫力を高めることにつながってきます。

■ 免疫の根本を強くする「プラズマ乳酸菌」とは？

さらに最近では、「乳酸菌」の免疫力アップ効果への注目が高まっています。というのも、免疫細胞というのは、「腸」に多く存在するもの。そのため、乳酸菌によって腸内環境をよくすることが、免疫力の活性化につながると言われていてます。

ただし、乳酸菌と一口に言っても、その種類は膨大。人間の腸内細菌だけでも、実に100種類以上と推定されているそうです。それぞれの乳酸菌の種類によって、免疫力対策、ピロリ菌対策、プリン体対策等と、優れている効果が変わってくるので、目的にあわせて選ぶことをおすすめします。

なお、免疫力対策としては、近年「プラズマ乳酸菌」が注目されています。今回の調査でも、効果が高そうなイメージのある乳酸菌として、500名中107名が「プラズマ乳酸菌」の名前をあげていました。

この「プラズマ乳酸菌」は、これまでの乳酸菌とは異なる「免疫メカニズム」で、免疫の「根本」を強くする乳酸菌です。そもそも「免疫」とは、ウイルスなどの異物を体内から追い出そうとする働きのことです。この一連のシステムは、数多くの免疫細胞のチ

ームプレイによって機能しています。しかしながら、今までの乳酸菌は、このうち一部の免疫細胞を活性化させるのみにとどまっていた。一方で、「プラズマ乳酸菌」は、**免疫細胞チームの司令塔のような役割を果たす細胞「pDC」**に働きかけるもの。**指示システムのトップに位置する「pDC」を直接活性化**させることで、**免疫細胞のチーム全体に働きかける**ことができるため、結果として免疫機能を活性化することにつながるのです。

「pDC」は通常、外敵であるウイルスに侵入されて初めて活性化しますが、「プラズマ乳酸菌」を加えると、「pDC」は**普段から活性化**するようになります。活性化した「pDC」は、免疫細胞全体に指示を送り、**抗ウイルス物質を出すなどして、臨戦態勢を整えてくれます**。

実際に、「プラズマ乳酸菌」を含む飲料を飲んでいていたグループと、そうでないグループを比較したところ、**プラズマ乳酸菌を飲んでいていたグループのほうが、「pDC」の活性がより高くなった**ことを示す研究結果（ヒト試験）もあるようです。

こうした乳酸菌などもうまく活用しながら、食事や睡眠にも気を配り、免疫力を上手に高めることで、今年のインフルエンザシーズンを乗り切っていただきたいと思います。

<専門家プロフィール>



小杉理恵（こすぎりえ）

医学博士・総合内科専門医

北里大学医学部卒。北里大学病院、大和市立病院、水戸済生会総合病院循環器内科、北里研究所病院循環器内科医長を経て、現在北里大学東病院健康科学センターに勤務。専門分野は心不全・予防医学。保有資格に日本内科学会総合内科専門医、日本循環器学会循環器専門医、人間ドック健診専門医、日本医師会認定産業医など。新聞・雑誌を中心に、メディア出演も多数。

お問い合わせ

womedia Labo* (運営：トレンドーズ株式会社) 担当：山口 真侑 (やまぐち・まゆ)

TEL:03-5774-8871 / FAX:03-5774-8872 / mail:press@trenders.co.jp