

# インフルエンザ予防接種の事前案内

おおすぎ  
ハツノ内科クリニック 

# インフルエンザの概要

◆インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

◆季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。

◆インフルエンザは、地域によって時期は異なりますが、世界中で流行が見られます。一般的には、温帯地方では冬季（南半球では6～9月）に流行が見られます。熱帯・亜熱帯地方では国や地域により様々で、年間を通じて低レベルの発生が見られる地域や、複数回流行する地域もあります。流行するウイルスの種類は地域によって差はありますが、大きく違いません。

◆近年国内で流行しているインフルエンザウイルスは、A (H1N1) 亜型、A (H3N2) 亜型（香港型）とB型（山形系統とビクトリア系統）の4種類です。このうちA亜型のウイルスは、2009年より前に季節性として流行していたもの（Aソ連型）は、2009年のインフルエンザ（H1N1）pdm2009ウイルス発生後は検出されていません。

# インフルエンザの予防に関して

## ◆流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されております。

## ◆外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

## ◆適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

## ◆十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

## ◆人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

# ワクチンの効果

- ◆現在国内で用いられている不活化のインフルエンザワクチンは、感染を完全に阻止する効果はありませんが、インフルエンザの発病を一定程度予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。
- ◆インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。このため、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても、今年のインフルエンザワクチンの接種を検討して頂く方が良く、と考えられます。
- ◆インフルエンザワクチンの最も大きな効果は、「重症化」を予防することです。国内の研究によれば、65歳以上の高齢者福祉施設に入所している高齢者については34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったとされています。

# インフルエンザワクチンの副作用

◆季節性インフルエンザワクチンで比較的多くみられる副反応には、接種した場所（局所）の赤み（発赤）、はれ（腫脹）、痛み（疼痛）等が挙げられます。接種を受けられた方の10～20%に起こりますが、通常2～3日で消失します。

◆全身性の反応としては、発熱、頭痛、寒気（悪寒）、だるさ（倦怠感）などが見られます。接種を受けられた方の5～10%に起こり、こちらも通常2～3日で消失します。

◆ショック、アナフィラキシー様症状（発疹、じんましん、赤み（発赤）、掻痒感、呼吸困難等）が見られることもあります。ショック、アナフィラキシー様症状は、ワクチンに対するアレルギー反応で接種後、比較的すぐに起こることが多いことから、接種後30分間は接種した医療機関内で安静にしてください。また、帰宅後に異常が認められた場合には、速やかに医師に連絡してください。

# 接種に関する注意事項

## 【次の方は接種をすることができません】

- ①明らかな発熱を呈している方
- ②重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな方
- ③インフルエンザ予防接種の接種液の成分によってアナフィラキシーを呈したことがあることが明らかな方
- ④インフルエンザの定期接種で接種後2日以内に発熱のみられた者及び全身性発疹等のアレルギーを疑う症状を呈したことがある方

## 妊娠中または妊娠の可能性のある方について

集団予防接種については会場の性格上、緊急時に十分な対応ができない恐れがありますので、かかりつけの医療機関で接種を受けるようにしてください。

# インフルエンザ予防接種に関する体調不良などのお問合せは

- 接種後専用電話

080-8259-8232

- 受付時間

月・火・木・金曜日

9：00～12：00、16：00～19：00

水・土曜日

9：00～12：00