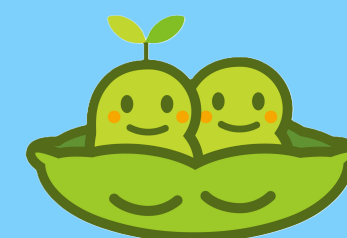


インフルエンザ予防接種の事前案内

～かかる前、うつす前に、予防接種を～

近畿日本ツーリスト健康保険組合



まめクリニック



00 昨年 - 今年の振り返り

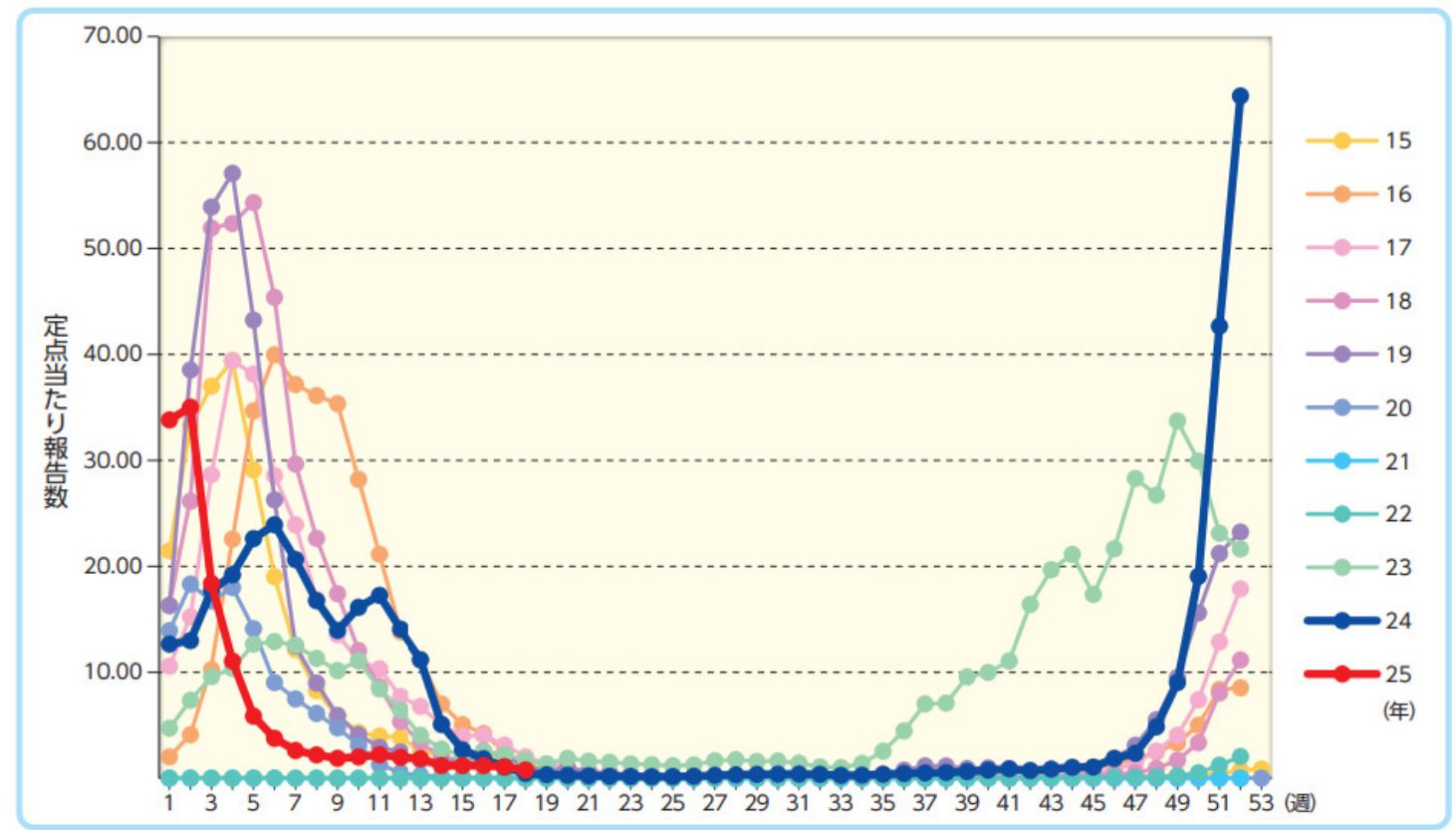
ポイント1 コロナ禍以降で最大の流行規模

- ・ 2024/25 シーズンの推計患者数は約 1,038 万人に達し、コロナ禍以降で最大の流行となりました。
- ・ この数値は、 コロナ禍前の 2018/19 シーズン（約 1,201 万人） に迫る規模であり、社会活動の活発化に伴い、 インフルエンザの脅威が再び高まっていることを示す。

推計受診者数

シーズン	推計受診者数
2024/25	約1,038万人 ³⁾
2023/24	約1,802万人 ⁴⁾
2022/23	約439万人 ⁵⁾
2021/22	約0.3万人 ⁵⁾
2020/21	約1.4万人 ⁶⁾
2019/20	約729万人 ⁵⁾
2018/19	約1,201万人 ⁵⁾

1) 国立健康危機管理研究機構（JIHS）：IDWR, 2025 年第 17-18 週
3) JIHS: インフルエンザ流行レベルマップ, 2025 年第 14 週, 2025 年 4 月 9 日現在。
4) JIHS: インフルエンザ流行レベルマップ, 2024 年第 19 週, 2024 年 5 月 15 日現在。
5) JIHS ほか：今冬のインフルエンザについて（2022/23 シーズン）, 2023 年 12 月 19 日。
6) JIHS ほか：今冬のインフルエンザについて（2021/22 シーズン）, 2022 年 8 月 19 日。

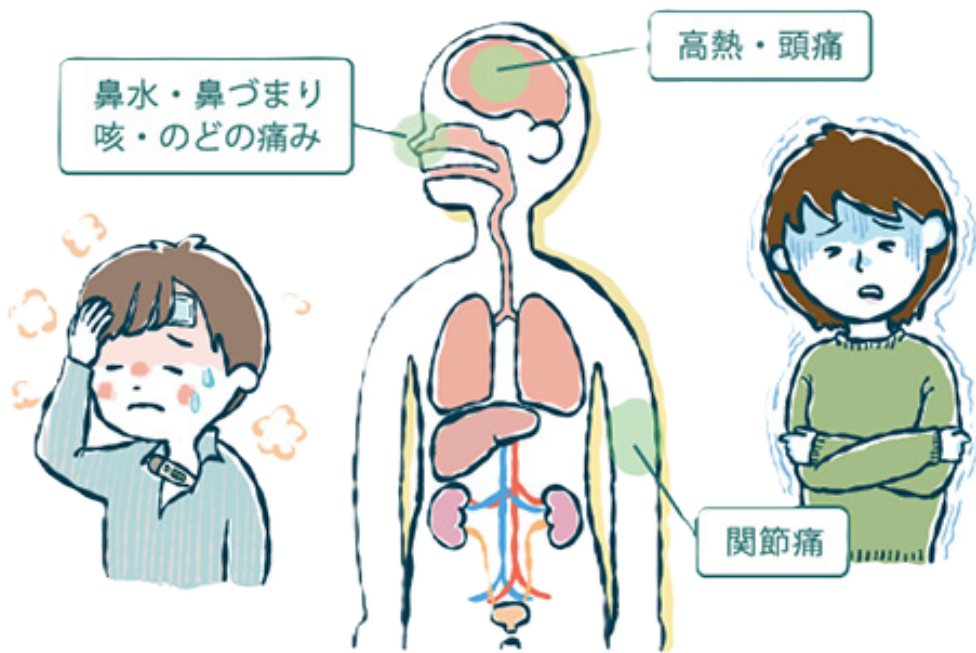
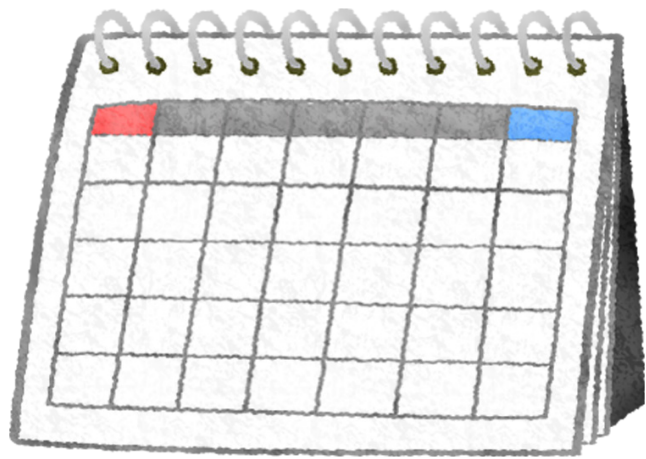


定点当たり報告数

ポイント2 短期間での急激な感染拡大

- ・ 2024/25 シーズンは、 例年よりも早く、 そして非常に急激に 感染が拡大したのが大きな特徴です。
- ・ 2024 年の年末には感染者数が爆発的に増加し、 ピーク時には、1つの医療機関から 1 週間に報告される患者数が平均 46.4 人に達しました。

01 インフルエンザとは？



重症化の病態(重複含む)

	例数(%)
市中肺炎	409 (44.3)
医療・介護関連肺炎	94 (10.2)
気管支喘息発作	38 (4.1)
COPD急性増悪	19 (2.1)
間質性肺炎急性増悪	6 (0.6)
気管支炎	4 (0.4)
心不全	22 (2.4)
尿路感染症	5 (0.5)
急性腎不全	5 (0.5)
横紋筋融解症	9 (1.0)
脳症	6 (0.6)
全身状態不良	252 (27.3)
社会的入院	39 (4.2)

Ishida T, et al. J Infect Chemother 2021;27: 480-485.

「毎年 12 月～3 月」 にかけて流行

毎年 11 月下旬頃から 12 月上旬頃に流行が始まり、 翌年の 1 ～ 3 月頃にピークを迎えます。 感染力が強いいため、 ひとたび流行が始まると、 短期間で感染が拡大します。

「主な症状」

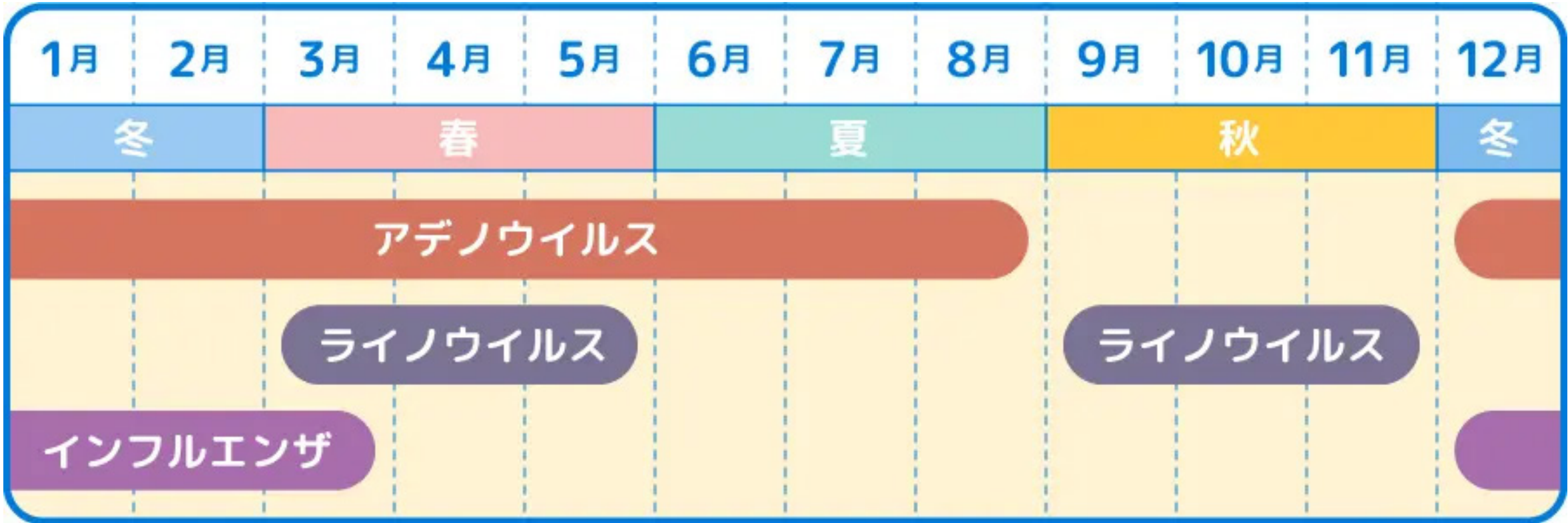
38℃以上の発熱、 せき、
のどの痛み、 全身倦怠感、
悪寒、 関節痛、 頭痛などの症状があらわれるのが特徴です。

「重症化リスク」

インフルエンザが重症化し、 肺炎や入院に至った症例を解析したものです。
重症化すると肺炎や脳症のリスクもあります。

02 普通の風邪とどう違うの？

普通の風邪は徐々に症状が出ますが、 インフルエンザは 「突然の高熱」 がポイントです。



	インフルエンザ	風邪
原因	インフルエンザウイルス	アデノウイルス・ライノウイルス
症状の現れ方	急激	比較的ゆっくり
症状が現れる部位	全身	のど、鼻など局所的

03 インフルエンザ まめ知識

～ ワクチンにまつわる「うそ？ほんと？」～

問題 1 インフルエンザウイルスは硬い表面で最大 48 時間生存できる

答え：ほんと！

ウイルスは意外と長生きです。

ステンレスなどの硬い表面では最大 48 時間、衣服などの柔らかい表面でも最大 12 時間生存することがあります。こまめな手洗いや消毒が重要です。



問題 2 インフルエンザワクチンは毎年少しずつ変化している

答え：ほんと！

インフルエンザウイルスは常に変異し、その形態を変えています。今シーズンに流行する可能性のあるインフルエンザウイルスは、昨年流行したものとは異なります。そのため、変異したウイルスから身を守るためには、毎年新しいインフルエンザワクチンを接種する必要があります。

問題 3 ビタミン C をたくさん摂れば、インフルエンザの予防になる。

答え：うそ！

ビタミン C に感染の予防効果はありません。

免疫力を高める助けにはなりますが、「ビタミン C を摂っているから感染しない」ということにはなりません。症状を和らげる効果は期待できるかもしれません。



04 インフルエンザ予防接種について



「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。



「重症化予防の効果」

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。



「毎年の接種が推奨される理由」

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い、と考えられます。

05 インフルエンザワクチンの副反応について

比較的多くみられる副反応

- ・ **接種した場所の反応**：赤み、はれ、痛みなどが接種者の 10 ～ 20% に起こることがありますが、通常 2 ～ 3 日でなくなります。
- ・ **全身の反応**：発熱、頭痛、寒気、だるさなどが接種者の 5 ～ 10% に起こることがありますが、こちらも通常 2 ～ 3 日でなくなります。

まれに起こる重い副反応と対処法

ショックやアナフィラキシー（発疹、じんましん、呼吸困難など）といった、重いアレルギー反応が起こる可能性があります。

- ・ **接種後の注意**：これらの症状は接種後すぐに起こることが多いため、接種後 30 分間は医療機関内で安静にしてください。
- ・ **帰宅後の注意**：帰宅後に異常を感じた場合は、速やかに医師に連絡してください。

06 接種の流れ

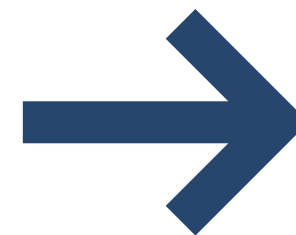
問診票



医師による予診



接種



経過観察

- ・ 接種直後は 30 分間

接種後 30 分程度は、必ず施設内で安静に待機し、アナフィラキシーなど急なアレルギー反応が起こらないか観察します。すぐに医師と連絡が取れる体制を整えておきましょう。

- ・ 24 時間以内の体調変化に注意

接種後の副反応は、多くが 24 時間以内に出現します。以下の症状がないか注意深く観察してください。

- ・ 発熱
- ・ 頭痛 ・ 倦怠感
- ・ 接種部位の腫れや痛み

- ・ 異常があればすぐ連絡

気になる症状があれば、ためらわず医療機関に連絡してください。

健康状態や、これまでにかかった病気などを問診票に記入し、接種が可能かどうかを判断する医師による「予診」があります。
ここまで問題がなければワクチンの接種を受けられます。ワクチンの接種には 1 人あたり 1、2 分程度かかると見込まれています。

07 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

- ・ 37.5℃以上の発熱がある方
- ・ 重い急性疾患にかかっている方
- ・ 過去にワクチンで強いアレルギーを起こしたことがある方



お願い

接種当日は半袖または腕まくりしやすい服装で
- 接種後は激しい運動・飲酒は控えるよう
お願い申し上げます

インフルエンザ予防接種後に関する体調不良などのお問い合わせは

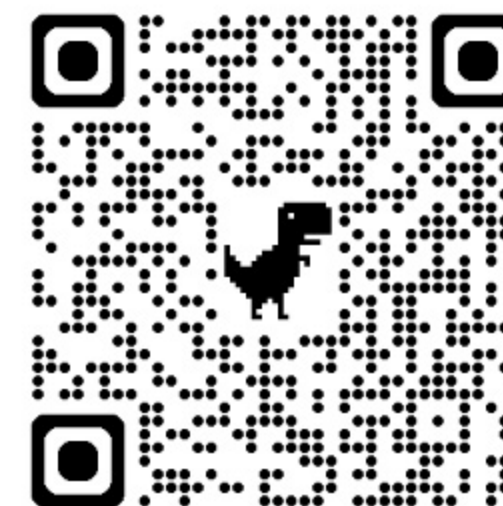
池袋東口まめクリニック

TEL : 03-6915-2472

MAIL : mamecl.ikebukuro@beans-mc.jp

総合内科 | アレルギー科 | 花粉症外来
性感染症外来 | 美容注射・内服

平日夜間・土日祝日も休まず診療中



ホームページはこちら

