

季節性インフルエンザと予防接種

1 病気の説明

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。併せて普通のかぜと同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状もみられます。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。

2 インフルエンザの予防

予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。また、外出後の手洗いや適度な湿度を保つこと(室内では加湿器などを使って 50～60%の湿度を保つことも効果的です)、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をとることも大事です。

3 インフルエンザ予防接種の有効性

インフルエンザに感染すると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が表れます。この状態を「発病」といいます。インフルエンザワクチンにはこの「発病」を抑える効果が一定程度認められています。発病後多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が表れ、入院治療を必要とする方や死亡される方もいます。これをインフルエンザの「重症化」といいます。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。

4 副反応について

予防接種の注射の跡が、赤みを帯びたり、はれたり、痛んだりすることがありますが、通常2～3日のうちに治ります。また、全身性の反応としては、熱が出たり、だるさなどがみられることもありますが、こちらも通常2～3日のうちに治ります。非常にまれですが、ショックやじんましん、かゆみ、呼吸困難などのアナフィラキシー様症状があらわれることがあります。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き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。

5 予防接種を受けることができない人

予防接種の実施においては体調の良い日に行うことが原則です。健康状態が良好でない場合には、かかりつけ医等に相談のうえ、接種するか否か決めて下さい。また、以下の状態の場合には予防接種を受けることができません。

- ① 明らかに発熱(通常37.5℃以上をいいます)がある人
- ② 重い急性疾患にかかっていることが明らかな人
- 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起こしたことがある人
- ④ その他、医師が予防接種を受けることが不適当な状態と判断した人

6 予防接種を受けるに際し、担当医師とよく相談しなくてはならない人

- ① 心臓病、じん臓病、肝臓病や血液、その他慢性の病気で治療を受けている人
- ② 予防接種で接種後2日以内に発熱のみられた人、全身性発疹等のアレルギーを疑う症状があった人
- ③ 過去にけいれんを起こした人
- ④ 過去に免疫不全の診断がされている人、近親者に先天性免疫不全症の人がいる人

- ⑤ 接種液の成分にアレルギーを起こすおそれのある人

7 接種後の注意

- ① 予防接種を受けた後30分間は、急な副反応が起こることがあります。医師とすぐに連絡を取れるようにしておきましょう。
- ② 接種部位は清潔に保ちましょう。接種当日の入浴は差し支えありませんが、接種部位を強くこすることはやめましょう。
- ③ 接種当日は通常の生活をしてかまいません。

8 副反応が起こった場合

接種による健康被害が生じた時は、医薬品副作用被害救済制度の範囲における補償の対象となります。

参考資料

- ・予防接種ガイドライン2026年版
- ・厚生労働省ホームページ