

お受けになる前に、必ずお読み下さい。

インフルエンザと予防接種



1. インフルエンザとは

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ります。インフルエンザにかかった人が咳やくしゃみなどをするにより、ウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。

通常は、初冬から春先に流行が見られますが、ときには春期・夏期にもみられます。

典型的なインフルエンザの症状は、突然の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・のどの痛み・咳・鼻水などです。普通のかぜに比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのがインフルエンザの特徴です。

また、インフルエンザは、普通のかぜとは違い、流行が始まると、短期間に小児から高齢者まで膨大な数の人をまきこんで感染していきます。インフルエンザが流行すると、特に65歳以上の高齢者や慢性疾患患者で、死亡率が普段より高くなるという点でも、普通のかぜとは異なっています。



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。これは世界的にも認められている最も有効な予防法です。

インフルエンザは、空気中に拡散されたウイルスによって感染しますから、感染予防のために人混みは避けましょう。また、常日ごろから、十分な栄養や休息をとることも大切です。インフルエンザ感染の広がりには、空気の乾燥が関連しています。室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%～60%)を保つことが効果的です。外出時のマスクや帰宅時のうがい、手洗いは、普通のかぜの予防と併せておすすめします。

また、咳・くしゃみが出るときは、他人にうつさないためにマスクを着用するなどして、咳エチケットに気を配りましょう。



3. インフルエンザ予防接種の有効性

65歳以上の高齢者に対して行ったアメリカの研究結果によれば、予防接種を受けずにインフルエンザにかかった人の7割は、接種を受けていればかからずに済んだこと、また予防接種を受けずにインフルエンザにかかって亡くなった人の8割は、接種を受けていれば亡くならず済んだであろうと報告されています。

予防接種を受けていてもインフルエンザにかかってしまうケースはありますが、死亡や入院といった重症化を防ぐことができます。

インフルエンザウイルスは毎年変化しながら流行するため、その年の流行が予測されているウイルスにあった予防接種を受けておくことで、より効果を高めることができます。

なお、予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かか

り、その効果が十分に持続する期間は約5ヶ月間だと言われています。

そのため毎年、インフルエンザが流行する前の1,2月頃までに予防接種を受けておきましょう。近年、流行する型の予測が大きくはずれたことはなく、1回の予防接種で効果があります。



4. インフルエンザ予防接種の副反応

注射跡の腫れや痛み・微熱や寒気・頭痛・腹痛・全身のだるさ・食欲減退・関節痛・筋肉痛などがみられることもあります。通常は2～3日のうちに治ります。顔面神経麻痺等の麻痺があらわれることもあります。また、接種後数日から2週間以内に発熱・頭痛・けいれん・運動障害・意識障害などの症状があらわれた報告があります。

ショックやじんましん・呼吸困難・血小板減少性紫斑病・血小板減少・血管炎・間質性肺炎・脳炎・脳症・脊髄炎などがあらわれることもあります。いずれも非常にまれです。



5. 接種の対象となる方

法律で決められたインフルエンザの予防接種の対象者は、①接種時に65歳以上の方、②接種時60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害をお持ちの方で、身体障害者手帳1級を所有しているなどの方です。

しかし、予防接種は義務ではなく、本人が接種を希望した場合に限り行います。原則として、希望しない人に予防接種を行うことはありません。



6. 接種間隔について

インフルエンザの予防接種と他のワクチン（新型コロナワクチン等）との同時接種については、特に医師が必要と認めた場合に可能です。また、他のワクチンとの接種間隔に制限はありません。



7. 予防接種を受ける前に

(1) 一般的注意

インフルエンザの予防接種について、この通知などをよく読んで、必要性や副反応についてよく理解しましょう。気にかかることやわからないことがあれば、予防接種を受ける前に、かかりつけ医や看護師・市の担当者に質問しましょう。十分に納得できない場合には、接種を受けないでください。

予診票は、接種をする医師にとって予防接種の可否を決める大切な情報です。接種を受ける方が責任を持って記入し、正しい情報を接種医に伝えてください。

(2) 予防接種を受けることができない方

①明らかに発熱のある方。

一般的に、体温が37.5℃を超える場合を指します。

②重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな方。

急性の病気で薬を飲む必要があるような場合は、その後の病気の変化がわからなくなる可能性もあるので、その日は接種を見合わせるのが原則です。

③インフルエンザ予防接種に含まれる成分により、アナフィラキシー症状を起こしたことが明らかな方。

「アナフィラキシー」というのは、通常接種後、約30分以内に起こるひどいアレルギー反応のことです。発汗・顔が急に腫れる・全身にひどいじんましんが出る・吐き気・嘔吐・声が出にくい・息が苦しいなどの症状が続き、血圧が下がっていく激しい全身反応です。

④予防接種で2日以内に発熱の見られた方、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。

⑤その他、医師が不適当な状態と判断した場合。

(3) 予防接種を受けるに際し、医師とよく相談しなくてはならない方

①心臓病・腎臓病・肝臓病や血液・その他慢性の病気で治療を受けている方。

②今までにけいれんを起こしたことがある方。

③間質性肺炎、気管支喘息等の呼吸器系疾患がある方。

④インフルエンザ予防接種の成分または鶏卵・鶏肉・その他の鶏由来のものに対してアレルギーがあるといわれたことがある方。

⑤ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害をもっている方。

⑥中耳炎・肺炎などによくかかり、過去に免疫状態を検査して異常を指摘されたことがある方（免疫不全）。



8. 予防接種を受けた後で

(1) 予防接種を受けた後の一般的注意事項

①予防接種を受けた後30分間は、急な副反応が起きることがあります。医師（医療機関）とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。

②インフルエンザワクチンの副反応の多くは24時間以内に出現しますので、特にこの間は体調に注意しましょう。

③入浴は差し支えありませんが、注射した部位を強くこすることはやめましょう。

④接種当日はいつもの生活をしてかまいませんが、激しい運動や多量の飲酒は避けましょう。

(2) もし体調が悪くなったら…

予防接種の後、まれに副反応が起きることがあります。また、予防接種と同時に他の病気がたまたま重なって現れることがあります。

接種した部位が痛みや熱を持ってひどく腫れる・全身のじんましん・繰り返す嘔吐・顔色の悪さ・低血圧・高熱などが現れたら、医師（医療機関）の診察を受けて下さい。

(3) 予防接種健康被害救済制度について

予防接種法に基づく定期の予防接種（インフルエンザ）により、医療機関での治療が必要になったり、生活に支障がでるような障害を残すなどの健康被害が生じた場合には、予防接種法に基づく給付を受けることができます。

東京都 11 市予防接種対策協議会

＜問い合わせ先＞

昭島市健康課	042-544-5126
清瀬市健康推進課	042-497-2075
国立市健康まちづくり戦略室	042-572-6111
小金井市健康課	042-321-1240
国分寺市健康推進課※	042-321-1801
小平市健康推進課	042-346-3700
狛江市健康推進課	03-3488-1181
立川市健康推進課	042-527-3272
東村山市健康増進課	042-393-5111
東大和市健康推進課	042-565-5211
武蔵村山市健康推進課	042-565-9315

※令和7年1月以降は、問い合わせ先が異なりますので、国分寺市ホームページなどでご確認ください。