



発行：田辺三菱製薬株式会社 大阪市中央区道修町3-2-10
 監修：国立大学法人浜松医科大学小児科学講座 教授 宮入 烈 先生



田辺三菱製薬キャラクター
たなみん

今回の
 メインテーマは
**インフルエンザ
 ワクチンの
 接種タイミング
 についてだよ!**

インフルエンザの流行シーズンが変化している!?

接種タイミングは
 かかりつけ医に相談しましょう

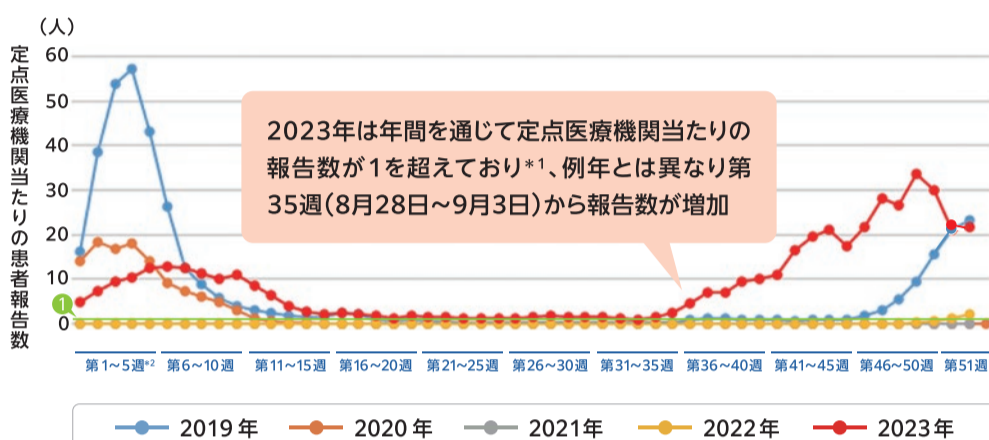
日本のインフルエンザの傾向

例年12~4月が季節性インフルエンザの流行シーズンであるため、厚生労働省は12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいとしています¹⁾。ところが2023年は、例年より早く患者報告数が増加し始めるという異例の事態となりました(図)²⁾。

インフルエンザワクチンの接種タイミング

インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5か月間その効果が持続すると言われています³⁾。流行前にインフルエンザワクチンを接種することで、発症する可能性を下げるのに加え、発症したとしても重症化予防が期待できます。例年10月ごろからインフルエンザワクチンの接種が開始されていますが、流行状況は毎年異なるので、インフルエンザワクチンの具体的な接種タイミングについては、かかりつけの医療機関にご相談ください。

図 定点医療機関当たりの季節性インフルエンザの患者報告数推移



*1 定点医療機関当たりの患者報告数が1を上回ることが、インフルエンザの流行期入りの目安として考えられます。
 *2 各週は月曜日から日曜日までとされており(例:2023年第1週は1月2日~1月8日)、年によって各週の月日は異なります。

参考資料 2)より作成

宮入先生に聞いてみよう 教えてドクター

Q 予防接種は子どもだけのものだと思っていたのですが、大人も予防接種は重要ですか？

A 大人も予防接種は重要です。大人が注意すべきおこなVDP*3には、**インフルエンザ、肺炎球菌感染症、带状疱疹、麻しん、風しん**などがあります。

*3 ここでは日本プライマリ・ケア連合学会がワクチン接種の「推奨期間」を設けている病気を取り上げております⁴⁾。

VDPとは 英語のVaccine(ワクチン)、Preventable(防げる)、Diseases(病気)の頭文字からできた言葉で、「ワクチンで防げる病気」のことを言います。子どもだけでなく大人がかかる病気にもワクチン接種で予防できるものがある、という知識を普及させるために学会などでも使われている言葉です。

詳しくは表⁴⁾をご確認いただき、ご自身のワクチン接種を検討してみたいはいかがでしょうか。

表 大人が注意すべきおこなVDP

病名	症状	ワクチン接種の対象者	ワクチン接種回数
インフルエンザ	発熱、倦怠感、頭痛などの症状が強く、高齢者などは重症化する事もある	定期接種 ①65歳以上の方(肺炎球菌ワクチンは65歳時の1回のみ) ②60~64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方 ③60~64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な方	定期接種 任意接種 毎年の接種を推奨
肺炎球菌感染症	気管支炎、肺炎、敗血症などの合併症を起こす可能性がある	任意接種 水痘ワクチン: 50歳以上の方 带状疱疹ワクチン: ①50歳以上の方 ②18歳以上の带状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる方 ⁵⁾	定期接種 23価肺炎球菌ワクチン: 1回 任意接種 13価肺炎球菌結合型ワクチン*1: 1回 or 15価肺炎球菌結合型ワクチン: 1回
带状疱疹	チクチクとした痛み始まり水疱のある発疹が増え、発疹がなくなった後も神経痛が長く続くこともある	任意接種 水痘ワクチン: 50歳以上の方 带状疱疹ワクチン: ①50歳以上の方 ②18歳以上の带状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる方 ⁵⁾	任意接種 水痘ワクチン: 1回 or 带状疱疹ワクチン: 2回
麻しん	発熱や咳、全身に広がる紅斑がみられ、肺炎、脳炎、中耳炎などの合併症を起こすこともある	定期接種(風しん第5期) 1962年4月2日~1979年4月1日生まれの男性で風しんの抗体検査を受け、抗体が十分でなかった方(2025年3月31日まで実施)	定期接種 任意接種 麻しん風しん混合(MR)ワクチン: 2回 (風しん第5期定期接種で受けられる接種回数は1回)
風しん	軽い発熱や発疹があり、首を中心にリンパ節が腫れる		

*1 本号刊行の2024年10月時点では20価肺炎球菌結合型ワクチンと15価肺炎球菌結合型ワクチンが任意接種可能。
 13価肺炎球菌結合型ワクチンは2024年9月30日に販売終了。(ファイザー株式会社 プレスリリース(2024年8月28日)より)
 *2 病気が治療により免疫不全である方、免疫機能が低下した方あるいは免疫機能が低下する可能性がある方、それ以外で医師が本ワクチンの接種を認めた方

さらに詳しい情報を知りたい場合は、こちらをご覧ください。



子どもとおとなのワクチンサイト
 (日本プライマリ・ケア連合学会)
<https://www.vaccine4all.jp/>



おとな(20歳~)ワクチン接種スケジュール
 (日本プライマリ・ケア連合学会)
https://www.vaccine4all.jp/shared/files/vaccine_A4_20over.pdf

【参考資料】

- 1) 令和5年度インフルエンザQ&A(厚生労働省) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuenza/QA2023.html (参照2024年8月)
- 2) 「これまでの流行の状況」(インフルエンザの発生状況)より(厚生労働省) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou01/houdou.html (参照2024年8月)
- 3) 医療関係者のためのワクチンガイドライン 第3版(一般社団法人日本環境感染学会) http://www.kankyokansen.org/modules/publication/index.php?content_id=17 (参照2024年8月)
- 4) 「子どもとおとなのワクチンサイト 病気(VDP)について」(一般社団法人日本プライマリ・ケア連合学会) <https://www.vaccine4all.jp/> (参照2024年8月)
- 5) 早川 智, 早川 純子, 日大医誌. 2021; 80(1): 11-13.
- 6) 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(厚生労働省) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index.html (参照2024年8月)

ワクチンを接種することは感染症から人々や社会を守るというベネフィットがある一方、副反応のリスクもあります。ワクチン接種に関して気になることは、お住まいの市区町村またはかかりつけ医に相談しましょう。

「ワクチンInformation」は、ワクチン.net (<https://www.wakuchin.net/>) からpdfを取得できます。



お役立ち情報

適度な運動で感染症予防。
 ただし激しい運動には注意!

気温が下がると感染症が流行し始めるのに加え、外出する機会が減って運動不足になりがちです。これまでの研究によると、定期的に適度な運動を行うことは免疫力向上につながる一方、激しい運動は逆に免疫力低下につながる可能性が考えられています⁵⁾。厚生労働省は、成人の運動量のひとつの目安として歩行と同等以上の強度の身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上に相当)、そのなかに息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上取り入れることを推奨しています⁶⁾。

個人差を踏まえて調整しながら、日常生活に適度な運動を取り入れていきましょう。

歩行と同等以上の強度の身体活動の例⁶⁾

電動アシスト付き
 自転車に乗る



1日60分以上

台所の手伝い



1日60分以上

息が弾み汗をかく運動の例⁶⁾

ボウリング



週60分以上

ピラティス

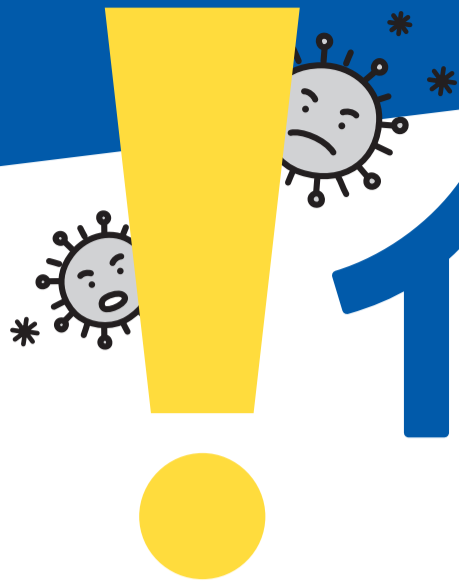


週60分以上

軽めの運動で
 免疫カアップ!

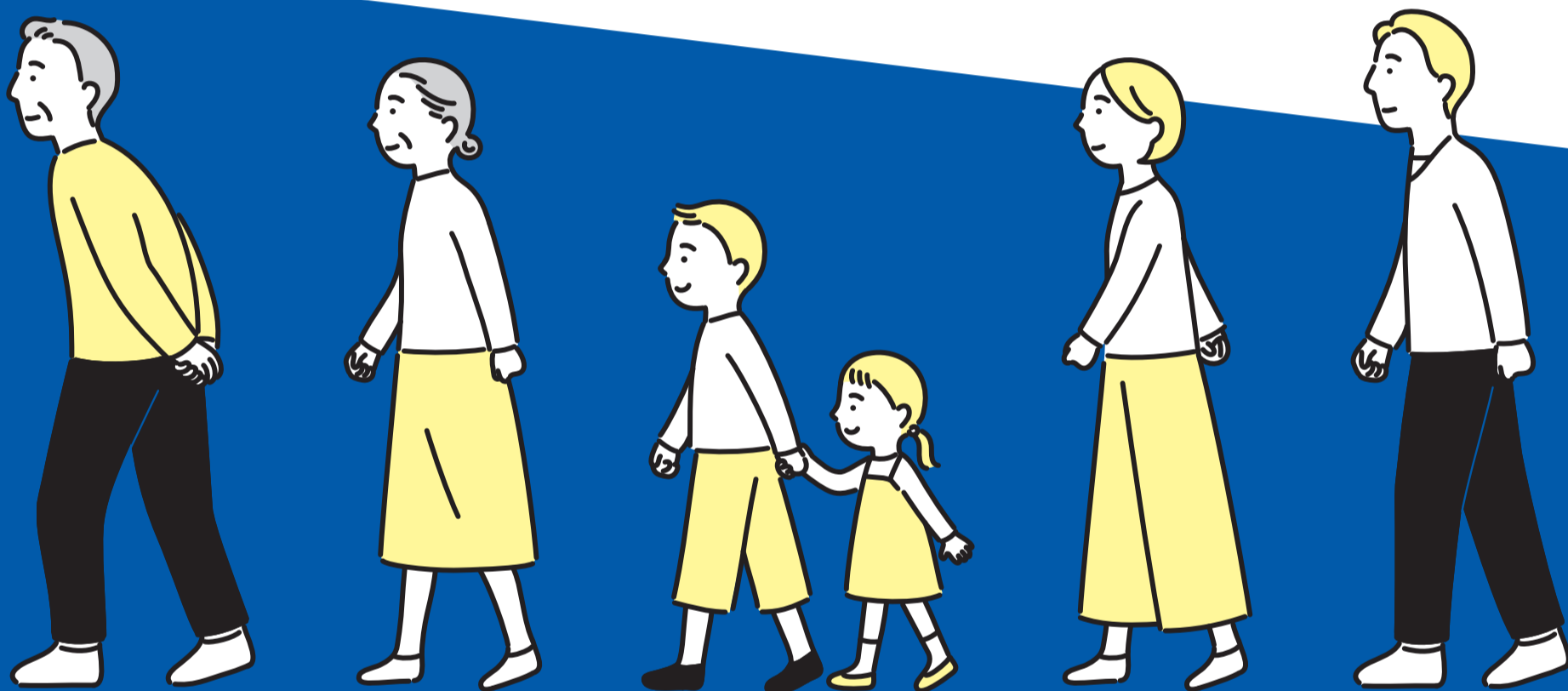


インフルエンザの流行状況に
 注意しながらワクチンの接種タイミングを
 検討しましょう。



インフルエンザ 予防接種

の予約はお済みですか？



手洗い・咳エチケット*など
日常的な感染対策

+

予防接種

でインフルエンザへの対策を。

*咳エチケット：飛沫により感染する感染症を他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際にマスクやティッシュ・ハンカチなどで口や鼻をおさえること。
出典：厚生労働省ホームページ「咳エチケット」<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>（2023年6月7日閲覧）

以下の方はインフルエンザワクチンの定期的予防接種の対象となっています。



1 65歳以上の方

2 60～64歳で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方
(概ね、身体障害者障害程度等級1級に相当します)

3 60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
(概ね、身体障害者障害程度等級1級に相当します)

出典：厚生労働省ホームページ「令和4年度インフルエンザQ&A 令和4年10月14日版」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuenza/QA2022.html（2023年6月7日閲覧）

インフルエンザワクチンの接種をご希望の方は、かかりつけ医にご相談ください。