

## ★ インフルエンザと予防接種 ★

★インフルエンザ予防接種を希望される方は、お受けになる前に必ずお読みください！！

## 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の咳やくしゃみでウイルスが空気中に広がり、また、様々なところに付着し、それを吸い込んだり、手で触って鼻や口から体内に入ることによって感染します。通常は、初冬から春先に流行しますが、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、倦怠感、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特徴です。

## 2. インフルエンザの予防

予防の基本は、ウイルスの体内への侵入を防ぐことと流行前の予防接種です。流行期には人混みを避け、外出時のマスク、こまめな手洗い、うがいなどを励行しましょう。また、常日ごろから十分な栄養と休息をとり、室内の加湿に心がけましょう（空気が乾燥した部屋などではインフルエンザが広がりやすいためです）。予防接種は、より多くの人を受けけることで予防効果がより高まりますのでご家族など皆さんで受けましょう。

## 3. 予防接種の有効性は・・・

現在国内で用いられている不活化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。高齢者では、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報告されています。

（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」（Q21）から引用。）

予防接種を受けてから予防効果が現れるまで2～4週間程度かかり、その効果は約5か月間持続します（個人差はあります）。一般的には10月から12月中旬までの間に接種を受けておくと良いでしょう。

（公益財団法人予防接種リサーチセンター発行「インフルエンザ・肺炎球菌感染症（B類疾病）予防接種ガイドライン（2023年度版）」より引用）

## 4. 予防接種を受ける前に・・・

予防接種は体調のよい時に受けるのが原則です。インフルエンザの予防接種について、必要性や副反応についてよく理解しましょう。気にかかることや分からないことがあれば、予防接種を受ける前に担当の医師や看護師、市の健康課に相談しましょう。

あくまでも、接種を受けることの義務はなく、本人が接種を希望する場合に限り接種を行います。十分に納得できない場合は接種を受けないでください。

なお、予診票は医師にとって、予防接種の可否を判断する大切な情報です。接種を受けるご本人またはご家族が責任をもって記入し、正しい情報を接種医に伝えてください。

## 5. 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの接種間隔について

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの接種間隔は、何日あけなければならないという規定はありません。ただし、新型コロナワクチンとその他のワクチンとの接種間隔は、14日以上あける必要があります。

（裏面に続きます）

## 6. 予防接種を受けることができない人

- ① 明らかに発熱のある人。  
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人。  
急性の病気で治療中などの人は、その後の病気の変化がわからなくなる可能性がありますので、その日は見合わせるのが原則です。
- ③ 過去に受けたインフルエンザ予防接種で、接種後2日以内に発熱のみられた人、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人。
- ④ インフルエンザ予防接種に含まれる成分によって、アナフィラキシーショックを呈したことが明らかな人。  
「アナフィラキシー」とは、通常接種後、約30分以内に起こる強いアレルギー反応のことです。発疹、じんましん、皮膚や鼻のどのかゆみ、顔や唇がはれる、声が出にくい、咳、息が苦しい、腹痛、嘔吐などの症状に続き、血圧が下がっていく重篤な全身反応です。
- ⑤ その他、医師が不適当な状態と判断したときは接種できません。  
上の①～④までに該当しなくても医師が不適当と判断したときは接種できません。

## 7. 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人

- ① 心臓血管系疾患、腎臓疾患、肝臓疾患、血液疾患、発育障害等の基礎疾患を有する人。
- ② 過去にけいれんの既往のある人。
- ③ 過去に免疫不全の診断がされている人及び近親者に先天性免疫不全症の人がいる人。
- ④ 間質性肺炎、気管支喘息等の呼吸器系疾患を有する人。
- ⑤ 過去のインフルエンザ予防接種で具合が悪くなったことがある人。

## 8. 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、急な副反応が起こることがあります。  
医師（医療機関）とすぐに連絡を取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、運動や飲酒は避けましょう。

## 9. インフルエンザ予防接種の副反応は・・・

予防接種の注射の跡が、赤くなったり、腫れたり、痛んだりすることや、発熱、寒気、頭痛、全身のだるさ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。また、重い副反応として、まれにショック、アナフィラキシー症状（全身性発疹・じんましん、呼吸困難、口唇・のどの腫れ等）があらわれることがあり、ほとんどは接種後30分以内に生じますが、まれに接種後4時間以内に起こることもあります。

その他、ギラン・バレー症候群、けいれん、急性散在性脳脊髄炎（ADEM）、肝機能障害、黄疸、喘息発作などの重篤な副反応が起きたとの報告があり、発生頻度は0.00006%です。（令和5年7月第94回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会資料2-26より引用。）

もし、接種後体調が悪くなった時は、医師（医療機関）の診察を受けてください。

## 10. 予防接種による健康被害救済制度について

重篤な副反応が生じた場合に、国が予防接種法に基づき認定したときは、公費での救済制度があります。

◆その他不明な点がありましたら下記までお問い合わせください。

東久留米市福祉保健部健康課予防係

電話：042-477-0030