

インフルエンザワクチンの予防接種をご希望の方に

【インフルエンザとは】

インフルエンザは、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。

典型的なインフルエンザの特徴は、突然の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、どの痛み、咳、鼻水などもみられます。普通の風邪に比べて全身症状が強いのが特徴です。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。

また、インフルエンザは流行が始まると、短期間に小児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込むという点でも普通の風邪とは異なります。さらに普通のかぜが流行しても死亡する人はあまり増えませんが、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ふだんより高くなるという点でも普通の風邪とは異なります。

【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、感染予防のためには人混みは避けましょう。また、常日頃から適度な栄養や休息をとることも大事です。インフルエンザ感染の広がりには空気の乾燥が関係しています。室内では清潔な加湿器などを使って加湿しましょう。外出時のマスクや帰宅後のうがい、手洗いは普通のかぜの予防と併せておすすめします。

【インフルエンザ予防接種の有効性】

インフルエンザ予防接種の有効性は世界的にも認められています。我が国においても高齢者の発病防止や特に重症化防止に有効であることが確認されています。

65歳以上の高齢者に対して行った調査では、予防接種を受けていればインフルエンザにかかった人の34%～55%は、予防接種を受けていればインフルエンザにかからずに済んだこと、また、予防接種を受けないでインフルエンザにかかって死亡した人の82%は、予防接種を受けていれば死亡せずに済んだことが報告されています。

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ヶ月間とされています。より効果的に有効性を高めるためには、毎年インフルエンザが流行する前の12月中旬までに接種を受けておくことが必要です。

【インフルエンザ予防接種の副反応】

予防接種の注射の跡が、赤みを帯びたり、腫れたり、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、僅かながら熱がでたり、寒気がしたり、頭痛、全身のだるさなどがみられることもありますが、通常2～3日のうちに治ります。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、意識障害の症状が現れる等の報告があります。

非常にまれですが、ショックやじんましん、呼吸困難などがあらわれることがあります。

【接種を受ける時の注意】

- ①インフルエンザに関する資料（前ページ）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。わからないことは事前に確認しておきましょう。
- ②受ける前日は入浴をして、体を清潔にしましょう。
- ③当日は体調をよく観察して、ふだんと変わらないことを確認しておきましょう。
- ④清潔な着衣をつけましょう。
- ⑤予診票は接種して下さるお医者さんへの大切な情報です。責任をもって正確に記入するようにしましょう。

【予防接種を受けることができない人】

予防接種による副反応・事故などを避けるため、次のような方や場合は、接種を受けることができません。

- ①明らかに発熱のある人。一般的に、体温が 37.5 度C 以上の場合を指します。
- ②重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな人。
- ③過去にインフルエンザワクチンの接種を受けて重篤な副反応がでた経験のある人。
- ④その他、お医者さんが予防接種を受けることが不相当と判断した人。

【予防接種を受けるに際し、お医者さんとよく相談しなくてはならない人】

- ①心臓病、腎臓病、肝臓病や血液の病気などの人で、体調が思わしくないと自覚されている方。（むしろ、このような病気で療養されている方こそ、インフルエンザの予防接種が必要な方ともいわれています。）
- ②風邪などのひきはじめと思われる人。
- ③前に予防接種を受けたときに、2 日以内に発熱、発疹、じんましんなどのアレルギーを思わす異常がみられた人。
- ④薬の投与又は食事で皮膚に発疹が出たり、体に異常をきたしたことがある人。
- ⑤今までにけいれんを起こしたことがある人。
- ⑥過去に中耳炎や肺炎などによくかかり、免疫状態を検査して異常を指摘されたことのある人。
- ⑦周囲に、麻しん（はしか）風疹、おたふくかぜ、水痘（水ぼうそう）などの病気が流行している時で、まだ、その病気にかかったことがない人。

【予防接種を受けた後の注意】

- ①接種を受けた後 30 分間は、会場に残り体に変化がないかどうか様子を見ましょう。
- ②帰宅した後も 24 時間は副反応の出現に注意しましょう。
- ③入浴は差し支えありませんが、長風呂はさけ、注射した部位をこすらないようにしましょう。
- ④注射部が赤く腫れたり、硬くなったら清潔なもので冷やし、様子を見て下さい。それでも増強する場合は受診して下さい。
- ④接種後 3 日間は風邪などひかないように注意しましょう。
- ⑤万一、高熱やけいれん等の異常な症状が出た場合は速やかに受診して下さい。