

インフルエンザ予防接種を受けるにあたって

インフルエンザとは

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ことで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。38℃以上の発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などの症状が突然現れ、併せてのどの痛み、咳、鼻水などもみられます。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もインフルエンザの特徴です。また、インフルエンザ流行が始まると、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や、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ります。例年12月～3月頃に流行します。

1. インフルエンザの予防

インフルエンザの予防の基本は、「流行前に予防接種を受けること」です。インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。感染予防のためにできるだけ人混みは避け、やむを得ず人混みに入る可能性がある場合は、不織布マスクを着用するのも防御策の一つと考えられます。また、流水・石鹸による手洗いは手指など体についたウイルスを除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染等を感染経路とする感染症にも効果的です。他にも、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るため、適切な湿度（50～60％）を保つことや、体の抵抗力を高めるために、普段から十分な栄養や休息をとることも大切です。

2. 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。世界保健機関（WHO）のガイドラインでは、特に高齢者、妊婦、慢性疾患のある人々などのハイリスクグループにとってワクチンが重要であるとされています。また、ワクチ

ン接種が世界的なインフルエンザ予防において効果的な手段であると繰り返し述べています。

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11月下旬までに接種を受けておく必要があります。また、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、毎年流行が予測されるウイルスにあった予防接種を受けておくことが効果的です。

3. 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、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、わずかながら熱が出たり、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。こちらも通常2～3日のうちに治ります。その他、接種後数日から2週間以内に発熱、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もあります。

4. 他の予防接種との関係

新型コロナワクチンや肺炎球菌など他のワクチンとの同時接種を希望する人は、医師が特に必要と認めた場合に行うことができます。

5. 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「インフルエンザ予防接種を受けるにあたっての説明」を読んで、必要性や副反応についてよく理解しましょう。気にかかることや分からないことがあれば、予防接種を受ける前に医師や看護師に質問しましょう。問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。基本的には、接種を受ける御本人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。

インフルエンザワクチン問診票

<注意> 説明と同意

インフルエンザの予防接種は、法律上の義務はなく、本人の意思に基づいて接種を受けるものです。医師の十分な説明に基づく本人の同意がない場合には、医師は接種を行いません。また、接種を受ける本人が、麻痺などがあって同意書に署名ができない場合や、認知症の症状があって正確な意思の確認が難しい場合などには、家族や医師の協力を得て、意思を確認することになりますが、接種を希望していることが明確に認められる場合に限り接種できます。

(2) 次のような方は接種を受けられません

- ① 明らかに発熱（通常 37.5℃以上）している
- ② 重い急性疾患にかかっている
- ③ インフルエンザワクチンに含まれる成分または鶏卵、鶏肉その他鶏由来のものによってアナフィラキシーを起こしたことがある
- ④ インフルエンザ予防接種で発疹（ほっしん）、じんましんなどのアレルギーを疑う症状がみられた
- ⑤ その他、医師が不適切な状態と判断した場合

(3) 次に該当する方は接種前に医師に御相談ください

- ① 心臓、腎臓、肝臓、血液等の基礎疾患を有する方
- ② 今までにけいれんを起こしたことがある
- ③ 過去に免疫不全と診断されたことがある方及び近親者に先天性免疫不全の人がいる方
- ④ 間質性肺炎、気管支ぜんそく等の呼吸器疾患を有する方
- ⑤ インフルエンザワクチンに含まれる成分または鶏卵、鶏肉その他鶏由来のものに対してアナフィラキシーを起こすおそれのある方

※「アナフィラキシー」とは、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に続き、血圧が下がっていく激しい全身反応です。

6. 予防接種を受けた後の一般的注意事項

(1) 急な副反応が起こることがまれにあるため、接種後 30 分間は接種医師（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 時間以内にあらわれますので、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、接種部位を強くこすることはやめましょう。

(4) 接種当日は激しい運動や大量の飲酒は避けてください。その他はいつも通りの生活で結構です。

7. 副反応が起こった場合

予防接種の後、まれに副反応が起こることがあります。予防接種を受けた後、接種した部位が痛みや熱をもってひどく腫れる、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、接種医師（医療機関）の診療を受けてください。その他、御不明な点がありましたらお電話にてお問い合わせください。

【お問合せ Japan Green Medical Centre ☎020 7330 1750】

インフルエンザワクチン【QuadrivalentInfluenzaVaccine】の説明

<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:4e4c00d0-a9b5-4516-8fc5-003c3c91c3ac>

インフルエンザワクチン問診票

<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:8635e2d0-2214-41b9-b930-4f530df95847>