

## インフルエンザ 予防接種

インフルエンザは昨シーズンは流行がありませんでした。これは新型コロナの影響で、徹底した感染予防策が効果あったようです。このまま消滅してくれればいいのですが、よく分かりません。

もしも流行が始まれば、一挙に大規模な流行になる可能性もあります。

やはり例年通りにワクチン接種を受けて置かれるよう、お勧めいたします。



### 予防接種の注意・お願い

予防接種を安心して受けるために、いくつかのことを心がけてください。

- 受ける予防接種について、病気のことやワクチンの効果・副反応などについて、あらかじめ知ってほしいと思います。市町村からの文書や、育児書（雑誌）なども参考にしてください。分からないことなどがありましたら、会場の職員や医師にたずねてください。
- 健康状態の良い時に受けましょう。心配なときは無理せずに延期したり、医師に相談してください。
- 前日は入浴して、体を清潔に。
- 予診票は、良く読んで、きちんと記入しましょう。
- 母子手帳も忘れずに。（個別接種では、念のために保険証も）
- 接種の会場で、体温を測り、記入します。
- 予期できない重篤な副反応が、注射のあと15～30分以内におきることがあります。すぐに帰らず、しばらく会場で様子を見ていてください。
- 接種の当日は、入浴をふくめていつもと同じ生活でいいのですが、激しい運動はさけてください。



インフルエンザは毎年、冬から春先にかけて大きな流行をくりかえす感染症です。**突然の発熱**で始まりますが、ほかの「かぜ」にくらべて、**全身症状が強い**という特徴があります。高熱、頭痛、体のだるさ、寒気、吐き気、筋肉痛などが急激に襲います。小児では、**脳症や心筋炎などの危険な合併症**があります。高齢者は抵抗力が弱いので、肺炎などの合併症をおこしやすく、多くの方が死亡しているということで社会問題になりました。

インフルエンザのタイプはたえず変化するため、毎年必ず流行がみられますし、数年に一度は大きな流行がおきています。2009年にはブタ由来の「**新型インフルエンザ**」が発生し、世界的な大流行（パンデミック）を引き起こしました（現在は季節性インフルエンザとして扱われています）。

**インフルエンザ・ワクチン**を受けることでインフルエンザにかからなくしてくれるか、かかっても軽くすませてくれるものと期待できます。とくに乳幼児や高齢の方は、できるだけ早めにワクチンの接種を受けておかれることをお勧めしています。

一方でワクチンだけで完全に予防できるわけではありません。日ごろから手洗い、うがいを行い、生活リズムを整えるようにして下さい。また地域での流行が始まった時には、人混みにはでかけないようにし、もし熱などのインフルエンザらしい症状があればマスクをし、早めに受診するようにして下さい。

なお、現在のインフルエンザ・ワクチンは鶏卵を使って作られているため、**鶏卵に対して強いアレルギーのある方**はお申し出下さい（厳重な食事制限が必要な方以外は、通常問題はおきません）。

## インフルエンザの予防接種

- ・ 生後6か月～3歳未満は1回量0.25mlを2～4週の間隔をおいて2回の接種します。
- ・ 3歳～13歳未満は1回量0.5mlを2～4週の間隔をおいて2回の接種します。
- ・ 13歳以上は1回量0.5mlを1回接種ですが、希望により2回接種することもできます（1～4週の間隔）。
- ・ 任意接種です。（高齢者への接種は公費補助があります。）

2021年度のワクチンは次の4価が含まれています。

- ・ A/ビクトリア /1/2020(IVR-217) (H1N1)
- ・ A/タスマニア /503/2020(IVR-221) (H3N2)
- ・ B/プーケット /3073/2013 (山形系統)
- ・ B/ビクトリア /705/2018(BVR-11) (ビクトリア系統)

## 予防接種を受けたあとの注意

※予防接種の副作用として、ごくまれに、注射の直後に急に具合の悪くなることもあります（**アナフィラキシー・ショック**）。万一のために15分程度は医院の中にご滞在いただき、そのあともしばらくは医院にすぐひきかえせるようにして下さい。（その場で適切な処置をすれば、最悪の事態は避けられます。）

インフルエンザワクチンは**不活化してあるワクチン**です。

次に受ける異なるワクチンとの接種間隔は、とくに制限はありません。<sup>※</sup>

※ 2020年10月から

## インフルエンザ・ワクチン

- ①注射したところは軽くもんでください。
- ②今日は激しい運動は避け、普通の生活をして下さい（**入浴はかまいません**）。
- ③接種したあと丸1日以内に**熱**をだすことがありますが、ほとんどはそのままでおさまります。
- ④注射したところが、赤くなったり、はれたりすることがありますが、そのまま次第におさまります（程度の強いときには受診して下さい）。
- ⑤13歳未満のお子さんは2～4週の間隔をおいて2回の接種が必要です。