

たなみんと学ぼう！

2023年 10月

第3号

ワクチン Information

今回のメインテーマは
感染症を予防するための対策
についてだよ！



たなみん

田辺三菱製薬キャラクター

どうなる？今シーズンのインフルエンザ 重症化しやすい年配の方やお子さんは、早めの予防接種を

季節性インフルエンザは例年12月～3月が流行シーズンです¹⁾。新型コロナウイルス感染症が2020年以降に世界的に流行してから、日本ではインフルエンザは流行しませんでした。2022年～2023年の冬季シーズンには3年ぶりに全国で流行しました^{1,2)}。では、今シーズンはどうなるのでしょうか。マスクの着用について個人の判断が基本となり、新型コロナウイルスの水際対策が緩和されたことから、前シーズンを上回る可能性があります。

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化を予防する効果があり¹⁾、国内外でインフルエンザ予防接種が特に推奨されているのは、医療従事者、そしてインフルエンザにかかると重症化しやすい、65歳以上の方、慢性疾患をお持ちの方、妊婦さん、5歳未満のお子さんです(図1)³⁾。

65歳以上の方は、肺炎など合併症のリスクが高く、定期的インフルエンザ予防接種の対象になっています(図2)¹⁾。

流行する前に医療機関を受診して、かかりつけ医に相談のうえインフルエンザワクチンを接種しましょう。実施期間や接種可能な医療機関については、お住まいの市区町村に早めに問い合わせましょう。

図1 インフルエンザ予防接種が特に推奨されている方

- ✓ 65歳以上の方
- ✓ 慢性疾患を持っている方
- ✓ 妊婦さん
- ✓ 5歳未満のお子さん
- ✓ 医療従事者

参考資料3)より作成

図2 定期的インフルエンザ予防接種の対象になる方

- ✓ 65歳以上の方
- または
- ✓ 60～64歳で、心臓や腎臓、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
- ✓ 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

参考資料1)より作成

流行前の
早めの接種が
肝心だよ！



お役立ち情報

手洗いは感染対策のキホン

風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症を予防するための基本的な対策の一つとして、手洗いはとても重要です。

手に付着したウイルスを効果的に除去する方法を調べたところ、手洗いなしの場合と比べ、ハンドソープを使って、10秒もみ洗いした後流水で15秒すすぐことでウイルスを約1万分の1に、これを2回繰り返すことで約100万分の1に減らせることがわかりました(表2)⁶⁻⁸⁾。さらに、子どもが手洗いをすることで、風邪や下痢症を半分に減らせることもわかっています⁹⁾。

表2 手洗いの方法・回数とウイルスの量(イメージ)

手洗いの方法	回数	手に付着したウイルスの量
手洗いなし		約1,000,000個
流水で15秒すすぐ	1回	約10,000個 $\frac{1}{100}$
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	1回	約100個 $\frac{1}{1万}$
	2回	数個 $\frac{1}{100万}$

参考資料6-8)より作成

感染予防には
やっぱり手洗いが
大切なんだね！



手洗いのタイミングも重要です。以下の5つのタイミング⁸⁾を参考に、効果的な手洗いを習慣づけましょう。

手洗いの5つのタイミング

- 1 公共の場所から帰ったとき
- 2 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 3 ご飯を食べる前と後
- 4 病気の人のケアをしたとき
- 5 外にあるものに触ったとき

参考資料8)より作成

基本が大切！
感染症対策



なんとなく行っていた手洗いをきちんと理解して行えば、感染予防の効果は大きくなるはずですよ。

子どもが小学校1年生です。 小学生が接種対象となるワクチンがありますか？

A 定期接種としては、日本脳炎ワクチンの4回目、2種混合ワクチン、女子生徒のみのHPVワクチンがあります。任意接種にもいくつか大切なワクチンがあります。

感染症にかかりやすい年齢や重症化しやすい年齢に応じて、小学生の間にも接種を推奨されているワクチンがあります(表1)^{4,5)}。定期接種としては、9歳～12歳で接種する日本脳炎ワクチンの4回目^{*1}、11歳～12歳の2種混合ワクチン^{*2}、小6～高1女子のHPV^{*3}ワクチンがあります。任意接種としては毎年のインフルエンザワクチン、そして乳幼児期の定期接種の接種もれのキャッチアップ^{*4}、海外渡航時のワクチンなどがあります。詳しくは、お住まいの市区町村またはかかりつけ医に問い合わせてみましょう。

表1 小学校の6年間で接種するワクチン

接種種別	ワクチン名	接種対象年齢
定期接種	日本脳炎ワクチンの4回目 ^{*1}	9歳～12歳
	2種混合(DT)ワクチン ^{*2}	11歳～12歳
	HPV ^{*3} ワクチン	小6～高1女子
任意接種	インフルエンザワクチン	毎年
	乳幼児期の定期接種の接種もれのキャッチアップ ^{*4}	
	海外渡航時のワクチン	

参考資料4,5)より作成

*1 定期接種では、9歳以上13歳未満(標準的には9歳)で4回目を接種します。
 *2 百日せきの予防を目的に、2種混合ワクチンの代わりに任意接種の3種混合ワクチンを接種することも可能です。
 *3 ヒトパピローマウイルス：子宮頸がんや良性のいぼ(尖圭コンジローム)などの原因となるウイルスです。HPVワクチンの定期接種の標準的な時期と対象は、中学校1年生(13歳になる学年)の女子です。
 *4 月齢や年齢ごとに定められた、または推奨される予防接種スケジュールを完了できていない人が、後追いで予防接種を受けて必要な免疫を得ることをキャッチアップと言います。定期接種においては、推奨される予防接種スケジュール以外でも定期接種の接種可能な期間であれば公費での接種が可能です。やむをえず接種可能期間外で接種する場合は、任意接種の扱いとなります。

【参考資料】

- 1) 「令和4年度インフルエンザQ&A 令和4年10月14日版」(厚生労働省)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/influenza/QA2022.html (参照2023年7月)
- 2) 「インフルエンザの流行シーズン入りについて」(速報) 令和4年12月28日 (厚生労働省)
https://www.mhlw.go.jp/content/001032283.pdf (参照2023年7月)
- 3) 「How can I avoid getting the flu?」(WHO)
https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/how-can-i-avoid-getting-the-flu (参照2023年7月)
- 4) 「日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール」(日本小児科学会)
https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=138 (参照2023年7月)
- 5) 「任意接種ワクチンの小児(15歳未満)への接種2023年4月改訂」(日本小児科学会)
http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20230407nini.pdf (参照2023年7月)
- 6) 森 功次, ほか. 感染症誌. 2006;80(5):496-500.
- 7) 「手洗いの時間・回数による効果」(厚生労働省)
https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisaku-jouhou-11130500-Shokuhinanzendu/0000105095.pdf (参照2023年7月)
- 8) 「国民の皆さまへ(新型コロナウイルス感染症)」(厚生労働省)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html (参照2023年7月)
- 9) Luby SP, et al. Lancet. 2005; 366(9481): 225-233.

手洗い、予防接種など、
感染症予防のため適切な行動を
とりましょう。

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



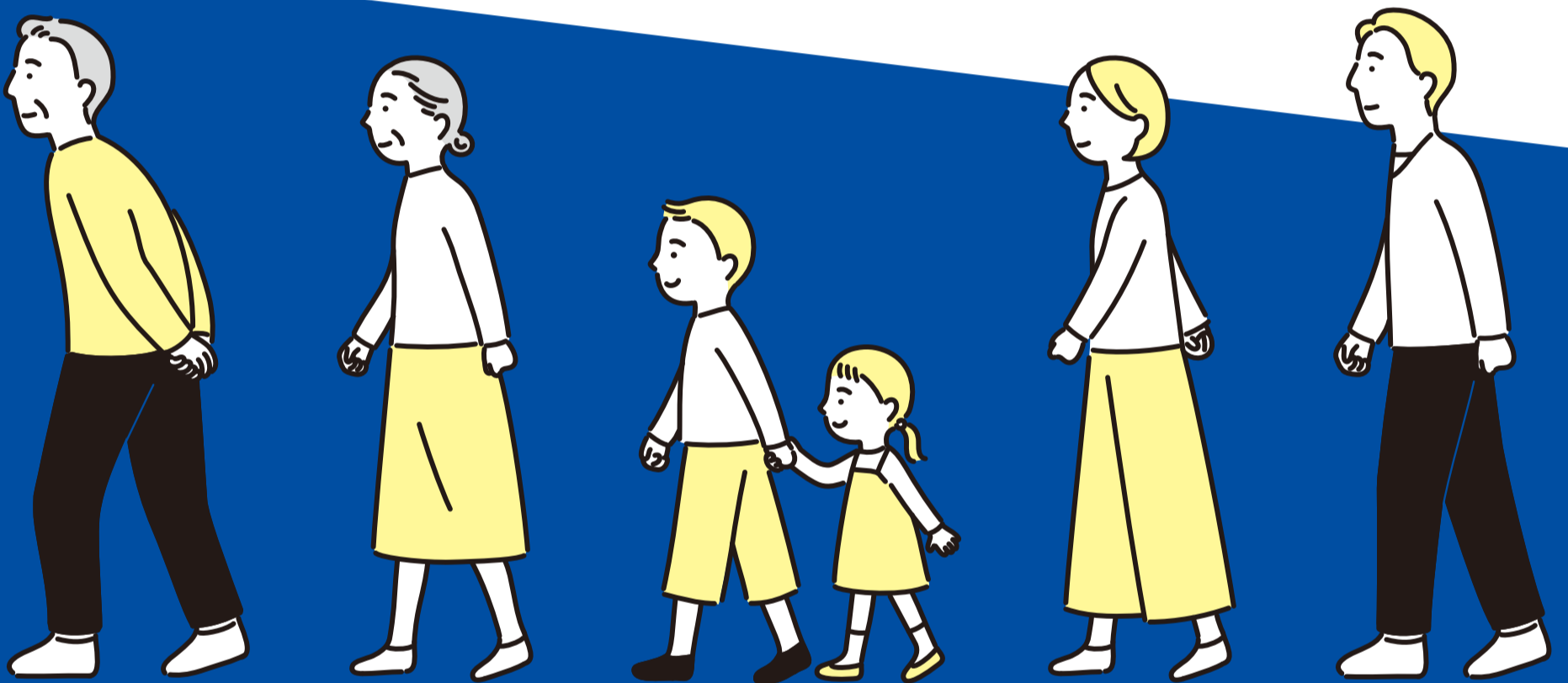
ワクチンを接種することは感染症から人々や社会を守るというベネフィットがある一方、副反応のリスクもあります。わからないことは、お住まいの市区町村またはかかりつけ医に相談しましょう。

「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。



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/kekakaku-kansenshou/infuleenza/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。