

インフルエンザと予防接種（説明書）

長井市

●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症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、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いのが特徴です。肺炎や脳症などを併発し、重症化することもあります。特に65歳以上の高齢者や、慢性疾患患者は重症化する可能性が高いと考えられています。

●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。また、日ごろから十分な栄養や休息をとることも大事です。さらに、インフルエンザの感染の広がりには空気の乾燥が関連しているので室内では加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。外出時のマスクや帰宅後のうがい、手洗いは、普通のかぜ予防と併せておすすめします。インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

●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は、高齢者の発病防止や重症化防止に有効であることが確認されています。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される期間は約5か月間とされています。より効率的に有効性を高めるには、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。

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、毎年予防接種を受けておくことが効果的です。なお、一般的に65歳以上の方は1シーズン1回の予防接種で効果があると言われています。

●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、はれたり、痛んだりすることがあります。接種を受けられた方の10～20%に起こりますが、通常2～3日のうちになくなります。また、熱が出たり、寒気がしたり、頭痛や、全身のだるさなどが、接種を受けられた方の5～10%に起こりますが、こちらも通常2～3日のうちになくなります。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、アナフィラキシー様症状が見られることもあります。

※アナフィラキシー様症状とは、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、顔が急にはれる、全身にひどいじんましんが出る、吐き気、嘔吐（おうと）、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。

●接種対象者

法律で決められたインフルエンザの予防接種の対象者は、①65歳以上の方及び、②60歳以上65歳未満の方で心臓、じん臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する方（身体障害者手帳1級程度の障がいや有する方）になります。対象となるかどうかわからない場合は、主治医や長井市健康スポーツ課におたずねください。

予防接種は、義務ではなく、ご本人が自らの意思と責任で接種を希望する場合のみ行います。また、接種を受けるご本人の意思確認が困難な場合は、家族やかかりつけ医によって、特に慎重にご本人の接種意思の有無の確認を含め、接種適応を決定する必要があります。最終的には確認ができなかった場合には、予防接種法に基づく接種はできません。

●接種を受ける前に

予防接種の必要性や副反応について、気にかかることやわ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、長井市に質問しましょう。十分に納得できない場合は、接種を受けないこともできます。

予診票は接種する医師にとって、予防接種の可否を決める大切な情報です。基本的には、接種を受けるご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。

●予防接種を受けることができない人

次のいずれかに該当すると認められる場合には、予防接種を受けることができません。

- (1) 明らかな発熱がある人（一般的に、体温が37.5℃以上の場合）
- (2) 重篤な急性疾患にかかっている人
- (3) 過去に予防接種に含まれる成分によって、アナフィラキシーを起こしたことが明らかな人
- (4) 過去にインフルエンザの予防接種を受けた後、2日以内に発熱が見られた人及び全身性発疹等のアレルギーを疑う症状を起こしたことがある人
- (5) 上記に掲げる人のほか、予防接種を行うことが不適当な状態であると医師に判断された人

●予防接種を受けるに際し、担当医師とよく相談しなければならない人

次のいずれかに該当する方は、健康状態や体質等を担当の医師にしっかり伝え、よく相談した上で接種を行ってください。

- (1) 心臓血管系疾患、腎臓疾患、肝臓疾患、血液疾患等の基礎疾患を有する人
- (2) 過去にけいれんを起こしたことがある人
- (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) インフルエンザワクチンの成分又は鶏卵、鶏肉、その他鶏由来のものに対して、アレルギーを起こすおそれのある人

●予防接種を受けた後の一般的な注意事項

- (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。医師とすぐに連絡をと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。この間は体調に特に注意しましょう。
- (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) 接種当日は通常の生活をしておかまいませんが、激しい運動や大量の飲酒は避けましょう。

●予防接種を受けない場合

接種医の説明を十分聞いた上で、ご本人が接種を希望しない場合、かかりつけ医や家族の協力を得ても、ご本人の意思の確認できなかったため接種をしなかった場合、当日の身体状況等により接種をしなかった場合等においては、その後、インフルエンザに罹患、あるいは、罹患したことによる重症化、死亡が発生しても、担当した医師にその責任を求めることはできません。

●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。また、予防接種と同時に、他の病気がたまたま重なって現れることがあります。

予防接種を受けた後、接種した部位が痛みや熱を持ってひどくはれたり、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、医師の診察を受けてください。その他、わからないことがあれば、下記へお問い合わせください。

《問い合わせ先》 長井市役所健康スポーツ課 予防接種担当
TEL : 0238-82-8009