

インフルエンザワクチンについて（2026 年版）

<インフルエンザとは>

インフルエンザは、通常は主に冬に流行するウイルス性の病気です。基本的には飛沫感染で人から人にうつる病気で、マスク、うがい、手洗い、アルコール消毒である程度予防できる可能性があります。インフルエンザウイルスには A 型 N1H1pdm09、A 香港型、B 型のタイプがあり、複数のウイルスが同時流行することも多く、一人の人が 1 シーズン中に 2 種類のインフルエンザに罹ることもあります。

インフルエンザの感染力は強く、家族や学校、保育所、職場などで集団発生することもあります。普段かぜなど引かないと思っている丈夫な大人でも安心できません。

<症状>

熱、咳、のどの痛み、関節痛、嘔吐、下痢、頭痛など多彩な症状があります。その程度は様々で治療を受けることなく 1 日で解熱することもあるれば、肺炎や中耳炎を合併するあるいは、痙攣や意識障害などの症状からインフルエンザ脳症に至って重篤になることも知られています。症状だけでは、風邪かインフルエンザか新型コロナウイルス感染症かを区別することはできません。

<診断>

突然の高熱などの症状や診察した所見（のどの赤さなど）だけを根拠としてインフルエンザと正確に診断することは一般的には困難ですが、家族全員が同じ症状である、学校などでインフルエンザが流行しているなどが明らかであれば、症状だけから診断してもおそらくインフルエンザに間違いありません。鼻水を調べればインフルエンザかどうかをおよそ 10 分で判断できる検査もありますが、その正確さ（的中率）は流行中か否かで異なり、およそ 50~95% ぐらいと考えて下さい。新型コロナウイルスかインフルエンザか、症状だけでは区別できません。確実な診断のためには検査が必要となります。

<治療>

熱や痛み、咳、鼻水に対しては、つらい症状を抑える目的で、解熱鎮痛剤やいわゆる風邪薬に相当する咳止めや抗ヒスタミン薬を使います。ただし 2 歳未満の小児に対しては、副作用を防ぐ観点から解熱剤以外の風邪薬はお勧めしていません。また解熱剤としては、アスピリン、ボルタレン、ポンタールなどは重篤な副作用を生じる危険性がありますので、アセトアミノフェン（商品名：カロナールなど）を処方します。

インフルエンザという診断が確実であればタミフル、リレンザ、イナビル、ゾフルーザなど抗ウイルス剤を使って早く治すこともできますが、その効果は薬を使わない人と較べて熱の持続期間が 1 日短くなる程度で、肺炎を合併する頻度もあまり変わりません。抗ウイルス剤の副作用は重篤なものはごく僅かですので、ご希望があれば処方します。また、年齢、発症してからの日数、痙攣の既往の有無などによっては処方できないこともあります。

<家庭では>

インフルエンザと診断されたら、何もしないで休むことが一番です。食欲がなければ 3 日ほどは食事をせずに水分摂取のみで構いません。寒くなければ特に身体を温める必要もありません。本人が楽という状態にして下さい。痙攣があった、意識がおかしいというときには、夜中でも受診が必要です。

→ 予防については裏面へ

<予防について>

インフルエンザは飛沫感染といって咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスで他人に感染します。人にウイルスを飛ばさないように、しぶきを吸い込まないようにという意味で、マスクの使用は有効です。咳やくしゃみのしぶきが届かない距離にいればインフルエンザには罹りません。特に乳幼児は流行期の不要な外出や人ごみに出かけるのは避けましょう。年末年始の帰省や初詣なども要注意です。外出後は手に付着したウイルスを洗い流すための手洗い、アルコール消毒も有効です。

また、他人にうつすことを防ぐという意味合いで、幼稚園や学校などでは出席停止期間が定められています。これは熱が下がったとしても、しばらくの間は他人にうつす危険性があるためです。

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防接種は、予防接種を受けても発病することがありますが、症状を軽くすることも事実です。今年のワクチンには、A 型 N1H1、A 型香港型、B 型の合計 3 種類が含まれています。今年になってすでにインフルエンザにかかった人も、別のタイプのインフルエンザにかかることを防ぐために、接種を受けることをお勧めします。ワクチンの効果は 5 か月程度なので、昨年受けたワクチンの効果は期待できません。ワクチンは鶏卵内で培養したウイルスがその原材料となります。

1) 注射によるワクチン

培養したウイルス液から鶏卵の成分などの不要な部分を極力取り除き、ホルマリンでウイルスを殺して病原性を示さないように変化させたものが有効成分です。保存剤であるチメロサルなどの添加物がわずかに含まれています。3 歳未満は 1 回 0.25ml、3 歳以上は 1 回 0.5ml を腕に皮下注射します。

2) 生ワクチン（在庫が無くなり次第、受付終了です。希望される方はお早目に予約して下さい。）

特殊な培養で作成した病原性を欠くウイルスを左右の鼻に 0.1ml ずつ噴霧します。痛みや鼻への刺激感がなく、接種針が苦手な人にお勧めです。2 歳から高校 3 年生相当が対象で接種は 1 回、効果も注射用ワクチンとほぼ同等です。免疫抑制薬を内服している人、重い喘息がある人は接種できません。

崎山小児科では、以下の方々にインフルエンザワクチンの接種をお勧めしています。

6 5 歳以上の方、および 6 5 歳以上の方と同居されている人、気管支喘息がある人（喘息がインフルエンザで悪化する恐れがあるので）、受験生など 3 日以上休むことが困難な人とその家族、学校の教師、保育士、看護師など子どもと接する仕事の人の人、保育所、幼稚園、学校など集団生活をしている人、新生児、乳幼児が同居している家族、出産が近い妊婦、基礎疾患がある人など

なお、崎山小児科では、0 歳児については B 型肝炎、BCG、五種混合ワクチン、肺炎球菌ワクチンがすでに接種済で保育所などの集団生活に入っている人、満 1 歳児については上記ワクチンに加えて MR ワクチンをすでに接種している人で、かつ保育所などの集団生活に入っている人をインフルエンザワクチンの接種対象として推奨します。

注射ワクチンは概ね 4 週間間隔での 2 回接種（13 歳以上は 1 回接種）を 12 月末までに受けることが原則です。

「痛くない生ワクチンの予診票」と「公費助成の対象となる府中市民用の予診票」は受付で配布いたしますが、それ以外の自費方は崎山小児科の WEB サイトからあらかじめ予診票をプリントアウトして、必要事項を記入して持参していただくと幸いです。

2026 年の接種料金：注射ワクチンは 1 回あたり 4,400 円、痛くない生ワクチンは 1 回接種 8,800 円

（生後 6 か月～高校 3 年生相当の府中市民は、注射ワクチンは 1 回あたり 2,000 円、

痛くない生ワクチンは 1 回あたり 4,000 円の補助金があります。）