



よくわかる 季節の不調対策

鹿児島県民総合保健センター

所長 桶谷 薫

第3回 感染症とワクチン

1. なぜ感染症は冬季に流行するのか

空気が乾燥し気温の低くなるこの

時期は、インフルエンザやRSウイルスなどの呼吸器感染症の他ノロウイルス、ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎など様々な感染症が流行します。

冬は気温の低下によりからだがかたくなり、体温が下がりがりやすくなることで代謝機能や免疫に関わる腸の働きも低下します。さらに冬は空気が乾燥するため、皮膚や鼻、のどの粘膜の保護機能が低下します。

このようにいろいろな条件が重なることで冬は感染症などにかかりやすくなります。

2. 冬の主な感染症と新型コロナウイルス

「インフルエンザ」

〈流行の時期〉12～4月に流行します。1月末～3月上旬にピークを迎えます。

〈特徴〉38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感など全身症状があらわれるのが特徴です。他に普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状もあります。

「RSウイルス」

〈流行の時期〉新型コロナウイルス感染症の出現前は秋～冬が流行期でしたが、出現後は流行時期が不明確になってきています。

〈特徴〉主な症状は鼻水、咳、発熱などです。乳児期に多い病気と考えら

れてきましたが、実際には子供より成人、特に高齢者に多いです。

「ノロウイルス（感染性胃腸炎）」

〈流行の時期〉11月～2月に流行します。

〈特徴〉ノロウイルスは感染力がとても強く、感染すると、体内に増殖したウイルスを体外に排出しようとして強い吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、微熱が起きますが、多くの場合、1～2日で症状は治まり、自然に回復します。

〈感染経路〉①食べ物からの感染（カキなど魚介類）②人から人への感染（感染者の吐物、排泄後の手を介して）

「新型コロナウイルス」

〈流行の時期〉今年7月下旬をピー

クに「第11波」が起きましたが、8月末以降減少傾向となっています。ここ数年、年末から年始にかけて流行の波が起きており、この冬も警戒が必要と見られます。

〈特徴〉発熱、咳などの呼吸器症状、倦怠感、鼻水、鼻閉（鼻づまり）、咽頭痛などの風邪症状が多くみられます。

●高齢者は咳や熱が出ないこともある

高齢者は感染しても、咳や発熱などの風邪症状が現れないまま重症化する人もあります。本人が症状を自覚しなくても、周囲の人が微熱、食欲不振などの小さな変化に気づいたら早めに医療機関への受診を促すことが大切です。

3. 基本的な感染予防策を！

● 咳エチケットを心がけましょう

① 咳、くしゃみが出るときは、他の人
にうつさないためにマスクを着用し
ましょう。

② マスクを持っていないときは、ティッ
シュや腕の内側などで口と鼻を押さ
え、他の人から顔をそむけて1m
以上離れましょう。

③ 鼻水・痰などを含んだティッシュは
すぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳

やくしゃみを受け止めた時はすぐに
手を洗いましょう。

● 外出後のうがい・手洗い 手指消毒

● 換気…必ず対角線上にある2方向 の窓を開け、「風を通し、空気を入 れ替えること」が重要

● 適切な運動と十分な休養、バラ
ンスのとれた食事をとる

● ワクチン接種の推奨

● 適切な運動と十分な休養、バラ
ンスのとれた食事をとる

咳エチケット

咳エチケットの基本

- マスクを着用する
- ティッシュ・ハンカチ等で口や鼻を覆う
- こまめなうがいや手洗いを行う

● 「咳エチケット」とは、インフルエンザ等の感染症を他人に感染させないよう、咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチを使って、口や鼻をおさえることです。

● 咳やくしゃみを手でおさえたり、何もせずに咳やくしゃみをするのはやめず。

マスクの着用



マスクは、鼻からあごまでを確実に覆い、隙間がないようにつけます。同じマスクを何度も使いまわしはせず、取り替えましょう。

マスクがない場合・・・

ティッシュ・ハンカチ等 で口や鼻を覆う



くしゃみや咳をするときは、ティッシュ等で口と鼻を覆います。

他の人から顔をそらす



くしゃみや咳の飛沫は、1～2m飛ぶと言われています。くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにします。

ティッシュはすぐに捨てる



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

こまめに手洗い



くしゃみや咳を抑えた手から、ドアノブ等周囲の物にウイルスを付着させたりしないように、こまめな手洗いを心がけます。

厚生労働省ホームページより引用

換気の必要性について

～なぜ換気の悪い密閉空間にしてはいけないのか～

「換気が悪い密閉状態の空間では、空気中に浮遊する**マイクロ飛沫量**が増加し、空気中のウイルス濃度が高くなります。つまり室外の新空気と入れ替えが行われていない空間では、室内のウイルス濃度が高くなることで、同室内にいる非罹患者への感染リスクが高まることになります。

そのため、集団感染リスク回避のために「換気の悪い密閉空間」の改善を推奨しています。



空気感染

換気の方法と基準は？

厚生労働省が示している換気の方法と基準は以下のとおりです。

「1時間に2回以上(数分間程度/回)、かぜの流れができるように2方向の窓を全開にする」

しかし、1人しかいないような空間や、不特定多数の人が出入りするところのない一般家庭で普段の家族だけの空間では、30分に1回の換気というのは正直難しく、午前と午後1回ずつなど、時間を決めて時々行えば十分と言えるでしょう。



窓を開けて換気

よくわかる 季節の不調対策

第3回 感染症とワクチン

ワクチンの効果

- 新型コロナウイルスは、有効性や安全性が確認された上で薬事承認されており、さらに、国内外で実施された研究において、新型コロナウイルス感染症による入院などの重症化を予防する効果が報告されています。
- 2023/24シーズン（令和5年度秋冬の接種）で用いられたオミクロンXBB.1.5系統対応ワクチンの効果として、新型コロナウイルス感染症による入院を約40～70%程度予防した等の報告（※）が国内外で行われています。

（※）VERSUS Study第11報（2024）、EuroSurveill.2024;29(1)、JAMA Intern Med.2024;e241640、MMWR.2024;73:180-188L

ワクチンの安全性

各社のワクチンについて、以下のような副反応がみられることがあります。また、頻度は不明ですが、重大な副反応として、mRNAワクチンについては、ショック、アナフィラキシー、心筋炎、心膜炎、組織タンパクワクチンについては、ショック、アナフィラキシーがみられることがあります。

発現割合	mRNAワクチン					組織タンパクワクチン
	ファイザー社	モデルナ社	第一三共社	Meiji Seika ファルマ社	武田薬品工業社	
50%以上	痛み ¹⁾ 、疲労、頭痛	痛み ¹⁾ 、疲労、頭痛	痛み ¹⁾ 、倦怠感	痛み ¹⁾	痛み ¹⁾ 、疲労、筋肉痛、頭痛	
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、発熱、下痢、腫れ ¹⁾	筋肉痛、悪寒、関節痛、吐き気、嘔吐、リンパ節の腫れや痛み、発熱、腫れ ¹⁾ 、しこり ¹⁾	熱感 ¹⁾ 、腫れ ¹⁾ 、痛み ¹⁾ 、かゆみ ¹⁾ 、しこり ¹⁾ 、頭痛、発熱、筋肉痛	倦怠感、頭痛、悪寒、筋肉痛、関節痛、発熱、めまい、腫れ ¹⁾ 、しこり ¹⁾ 、痛み ¹⁾	倦怠感、関節痛、吐き気、嘔吐	
1～10%	赤み ¹⁾ 、リンパ節の腫れや痛み、嘔吐、発疹	痛み ¹⁾ 、腫れ ¹⁾ 、赤み ¹⁾ 等 ²⁾	赤み ¹⁾ 、腫れ ¹⁾ 、かゆみ ¹⁾ 、熱感 ¹⁾ 、しこり ¹⁾ 、痛み ¹⁾ 、リンパ節の腫れや痛み、発疹、腕の痛み	かゆみ ¹⁾ 、下痢、吐き気、嘔吐	腫れ ¹⁾ 、しこり ¹⁾ 、赤み ¹⁾ 、発熱、関節痛	

各社の添付文書より厚労省において作成 ①1ワクチンを接種した部位の症状 ②2接種後7日以降に腫れる、ワクチンを接種した部位の症状

他のワクチンとの同時接種

新型コロナウイルスは、医師が必要と認められた場合に、インフルエンザワクチンや高齢者に対する肺炎球菌ワクチンと同時接種が可能です。

予防接種健康被害救済制度について

予防接種は、感染症を予防するために重要なものですが、健康被害（病気になったり障害が残ったりすること）が起こることがあります。極めてまれではあるものの、副反応による健康被害をなくすることはできないことから、救済制度が設けられています。制度の利用を申し込むときは、予防接種を受けたときに住民票を登録していた市町村にご相談ください。

新型コロナウイルスの有効性・安全性などの詳しい情報については、厚生労働省ホームページの「新型コロナウイルスについて」のページをご覧ください。
[厚生労働省](#) [検索](#)

お問合せ先

65歳以上の方などを対象に 新型コロナウイルスワクチンの 定期接種を実施しています。



令和6年10月

新型コロナウイルス感染症とワクチンについて

- 新型コロナウイルスによって重症化する割合は、65歳以上で高く、重症化しやすい年代の方及びこの年代に近く一定の基礎疾患を有する方を対象に10月から定期接種を実施しています。
- 今年度は「オミクロンJN.1系統の株」に対応したワクチン[※]を使用します。

※JN.1系統の下位系統を含みます。



接種対象者

- 1 65歳以上の方
- 2 60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の周りの生活を極度に制限される方。
- 3 60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な方。

※自治体によって実施期間が異なる場合があります。詳細は、お住まいの市町村（特別区を含む、以下同）にお問い合わせください。

接種できる期間 10月1日～翌年3月31日

接種できるワクチン

定期接種では、以下のメーカーのワクチンを接種できます。自治体や医療機関によって接種できるワクチンが異なる場合があります。詳細は、お住まいの市町村にお問い合わせください。

定期接種では、以下のメーカーのワクチンを接種できます※原則不同	
mRNAワクチン	組織タンパクワクチン
・ファイザー社・モデルナ社・第一三共社 ・Meiji Seikaファルマ社（レプリコンワクチン）	・武田薬品工業社



各ワクチンの特性等の詳細についてはこちらをご覧ください。

定期接種を受ける方法・費用

- 定期接種はお住まいの（住民票のある）市町村で実施されます。
- 接種できる場所や費用についての詳細は、お住まいの市町村にお問い合わせください。



厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスワクチンについて」より引用。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html 「新型コロナウイルスワクチン定期接種リーフレット.pdf」

4. ワクチン接種は納得し判断を

インフルエンザワクチン

インフルエンザワクチンを接種すると、年齢などにもよりますが、発症（症状発現）を約50～60%減少させる、重症化を防ぎ成人の入院を70%減少させる、高齢者の死亡リスクを80%減少させるといった報告があります。ワクチン接種後、約2週間してからウイルスと闘う「抗体」ができ、最も効果が高くなるのは、予防接種をしてから1～2か月後です。インフルエンザのピークがおおむね1月から2月頃になりますので、11月末から12月の中旬頃までに計画的に予防接種を受けましょう。

コロナ定期接種が10月からスタート

新型コロナウイルスワクチンの接種は、今シーズンから個人の重症化予防を目的に予防接種法が改正され、65歳以上の高齢者等を対象に定期接種の実施が始まりました。

費用は、原則有料となるものも多く

の自治体で補助があります。ワクチンは新タイプが加わり5製品となります。

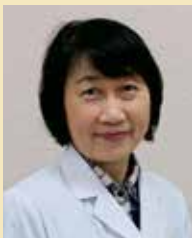
定期接種の対象外の者が接種を希望する場合は任意接種となり、全額自己負担となります。

冬には感染拡大の恐れがあり、ワクチンは予防に重要なツールです。

また、新型コロナウイルスは、医師が特に必要と認めた場合に、「インフルエンザワクチン」と同時接種が可能です。

基本的な感染対策に加え、高齢者や感染への不安がある人はワクチン接種をぜひ検討して欲しいと思います。

執筆者



鹿児島県民総合保健センター
 所長 桶谷 薫