

今月のテーマ

今年は、9 月からインフルエンザ大流行 ～ 必要な対策は、やはりワクチン？ ～

「まだ9月なのに、インフルエンザ？」。外来で毎日のように聞く言葉です。今年は8月末に全国で流行入りし、当院でも発熱の方が増えています。今回は、なぜこんなに早いのか、そして対策の柱であるワクチンの話です。

■ なぜ、今年はこんなに早いのか

今年の流行入りは例年より1か月半ほど早く、統計開始以来2番目の早さです。9月に入っても患者さんは増え続け、都内では学級閉鎖も出ています。主流は2009年の新型インフルエンザに由来するA型で、台湾など東アジアでも同じ型が広がっています。要因はひとつではなく、海外との往來の回復、夏休み明けの集団生活、コロナ禍以降に免疫を持つ人が減ったことなどの重なりと考えられています。残暑の時期は「夏バテかな」と思い込みやすく、受診が遅れるのも今年の落とし穴です。

💡 お身体の仕組みメモ

接種から効果が出るまで約2週間、効果は約5か月続きます。発症予防はおおよそ5～6割で、完全に防ぐものではありません。本命は「重症化・入院を防ぐ」こと。高齢者では死亡を大きく減らした国内の報告もあります。流行が早い年は、接種の前倒しが鉄則です。

■ ワクチンを、特におすすめしたい方

① 糖尿病のある方

かかると血糖が大きく乱れ、肺炎などで重症化・入院しやすくなります。接種が強くすすめられる代表格です。

② 心臓の病気がある方

インフルエンザの後には心筋梗塞のリスクが上がります。接種で死亡や再発が約3割減った試験もある、「心臓を守る注射」です。

③ ご家族を介護している方

ご自身が「うつす側」にならないために。守りたい人がいる方こそ、まずご自分の接種から始めてください。

④ 受験生と、そのご家族

かかっている暇がない方こそ、効果が出るまでの2週間を逆算して早めに。ご家族そろっての接種が確実です。

■ 今年の接種、4つのポイント

ポイント	具体的に
接種の時期	流行が早い今年は、10月中旬に 効果が出るまで約2週間かかります。11月を待たず、診察のついでの接種がおすすめです。
効果の考え方	「かからない」より「重くしない」 発症予防は5〜6割ですが、発症しても軽く済みやすく、入院や重症化を防ぐ効果が本命です。
家族での接種	守りたい人がいる方は、まず自分から 介護するご家族、受験生の同居家族も一緒に。家庭内にウイルスを持ち込まない対策になります。
基本の対策も併せて	手洗い・換気・加湿（50〜60%） 発熱したら無理せず早めの受診を。発症から48時間以内は、抗インフルエンザ薬が効きやすい時間です。

■ 糖尿病の方が、特に気をつけること

かかったときの「シックデイ」対応を、元気なうちに確認しておきましょう。発熱時は血糖が上がりやすく、食べられないときは低血糖も起こります。薬やインスリンを自己判断で全部やめないこと。SGLT2阻害薬は、食べられない日は休むのが原則なので、主治医の指示を事前にご確認を。65歳以上で肺炎球菌ワクチンが未接種の方は、合わせてご相談ください。

✓ 明日からできること

- ✓ ワクチンの予約を今週中に。当院でも接種しています。窓口でご相談を
- ✓ 発熱したときの薬の飲み方（シックデイ）を、次の診察で確認しておく
- ✓ 同居のご家族にも、接種をすすめてみる

ドクターのひとこと

ワクチンは「かからないため」だけの注射ではありません。「重くしないため」、そして「大切な人にうつさないため」の注射です。糖尿病や心臓の病気のある方にとっては、治療の一部と言ってもいいと私は考えています。当院でも接種を行っています。予約の方法や時期に迷ったら、診察のついでで構わないので窓口でお声がけください。

もっと詳しく知りたい方へ

「新宿・血糖オタクの学校（メディノト）」でさらに深掘りしています。

▶ note（メディノト）



▶ X（旧 Twitter）



※ 本紙の内容は一般的な健康情報の提供を目的としており、個別の診断・治療を代替するものではありません。お気軽に診察時にご相談ください。