保健だより NO.4

翔洋学園高等学校　令和8年11月発行

今年は例年より早い時期からインフルエンザの流行が始まっており、すでに感染が広がっています。今後、さらに流行が拡大することが心配されます。手洗い・手指消毒、換気、十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけて、感染を予防しましょう。

また、インフルエンザワクチンの接種は、発症や重症化を防ぐための対策の一つです。**ワクチンは接種してすぐに効果が発揮されるわけではありません。**接種を希望する方は、流行がさらに広がる前にできるだけ早めに予防接種を受けることをおすすめします。今からしっかり備え、元気に冬を過ごしましょう。

痛くないインフルエンザワクチン！
「フルミスト（経鼻弱毒生インフルエンザワクチン）」って知っていますか？

フルミストは、鼻にシュッとスプレーして接種するインフルエンザワクチンです。注射器を使わないため、接種時の痛みがないことが大きな特徴です。フルミストは、病原性を弱めた生きたインフルエンザウイルスを使用する「経鼻弱毒生ワクチン」です。鼻の粘膜でウイルスが増殖することで、体がウイルスを認識し、感染を防ぐための免疫をつくります。海外では以前から使用されており、日本では 2023 年に承認され、2024 年から接種が始まりました。

メリット

- **注射の痛みがない**
  鼻にスプレーするだけなので、注射が苦手な人も安心です。
- **1 シーズン 1 回の接種（両鼻にそれぞれ噴霧）**
  原則として、1 シーズンに 1 回の接種で済みます。
- **鼻や喉の粘膜での免疫が期待される**
  ウイルスの侵入経路である鼻や喉の粘膜に直接働きかけるため、高い感染予防効果や長い効果の持続（約半年から 1 年）が期待できます。

デメリット

- **副反応がある**
  鼻水、鼻づまり、咳、軽い発熱などの風邪に似た症状が出ることがあります。
- **接種対象者が限られている**
  フルミストは、**2 歳以上 19 歳未満の方が対象**です。また、生ワクチンのため、妊婦や重度の喘息がある方、免疫機能に問題がある方などは接種できない場合があります。
  なぜ大人はフルミストを接種できないの？
  大人は過去に何度もインフルエンザに感染したり、ワクチンを接種したりしているため、すでにインフルエンザに対する免疫（抗体）を持っています。フルミストを鼻に吹き付けても、すでにある免疫がウイルスを退治してしまい、体内で十分にウイルスが増殖できず、新たな免疫がつきにくいと考えられています。また、成人を対象とした研究では、フルミストよりも従来の注射型ワクチンのほうが有効だったという報告があります。
- **費用が高い**
  自由診療（自費）となるため、医療機関によって異なりますが、一般的に 8,000 円～10,000 円程度と従来の注射より割高な傾向です。

「痛くない＝誰にでもおすすめ」ではありません

フルミストは、**「注射が苦手」「できるだけ痛みを避けたい」という人にとって選択肢の一つ**です。一方で、ワクチンは年齢や体調、持病などによって適した種類が異なります。自分に合ったワクチンについて、医療機関に相談してから接種しましょう。

※接種費用や助成の有無は、自治体や医療機関によって異なります。接種を希望する場合は、事前に医療機関へご確認ください。