



そだてよう すこやかな心とからだ あなたの“すこやか”を応援します！

# すこやか だより

2022年11月10日発行

編集・発行 西之表市健康保険課健康増進係 保健センターすこやか  
電話 0997-24-3233(平日のみ)



## 新型コロナとインフルエンザの「同時流行」に注意しましょう!!

日本と季節が反対の南半球にあるオーストラリアでは、例年よりも数か月早くインフルエンザの流行が確認されています。そのため、専門家の中では、日本でも同じようにこの冬は、**新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時期に流行する可能性が高い**として注意をうながしています。

インフルエンザは、12月から3月ごろにかけて流行し、一度始まると短期間で多くの人に感染が広がる傾向にあります。小さなお子さんについてはまれに急性脳症を発症したり、高齢者や免疫力が低下している方は肺炎を起こすなど、重症化につながる可能性があります。

また、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは、初期症状が非常に似通っていることから、この二つの感染症が拡大した場合、医療機関の窓口が混雑して、診療が受けにくくなることが心配されます。

このような状況にならないためにも、今一度、一人ひとりができる“基本的な感染対策”に心がけ、元気に楽しい冬を過ごしましょう！

### ↓「かからない」・「うつさない」感染対策の取組み ↓

1

#### 咳エチケットとして、必要な場面でのマスクの着用

(着用する際は鼻・口、隙間なくしっかりと着用)



- ☞ **こまめな手洗い・手指消毒**(外出後、共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後など)
- ☞ **こまめな換気**(目安:2方向の窓・ドアを1回、数分間程度全開。換気回数は1時間に2回以上を。)
- ☞ **適度な湿度の保持**(乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保持)
- ☞ **人混みなどへの外出を避ける**(感染流行時は、体調の悪い方等はなるべく控える)
- ☞ **十分な休養とバランスの取れた栄養摂取**(体の抵抗力を高めるために、日頃から心がけましょう)

2

#### インフルエンザワクチン・新型コロナワクチンの早めの接種

(とくにインフルエンザは年内までに接種を！)



- ※1 両ワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化に有効であると報告されています。ただし、健康状態等によっては副反応が生じる場合もありますので、かかりつけ医などに相談しつつ、接種をご検討ください。
- ※2 インフルエンザワクチンのみ新型コロナワクチンとの同時(同時期)接種は可能です。
- ※3 市では、主に65歳以上の高齢者及び生後6か月から18歳以下のお子様を対象に、インフルエンザワクチン接種費用の一部を助成しています。
- ※4 **新型コロナワクチン接種予約**は、コールセンター(電話 28-3721・28-3751)または、スマートフォン等ご利用の方は、QRコードから予約ください。
- ※5 **両ワクチン接種に関する相談**は、保健センターすこやか(電話 24-3233)までお問い合わせください。★コールセンターは平日(9時~12時、13時~17時)のみ。



予約 QRコード

## オミクロン株対応ワクチンのQ & A

### ■なぜ、オミクロン株対応ワクチンの接種が必要なのですか。

オミクロン株の流行が続く中、審議会での議論を踏まえ、重症化予防はもとより、感染や発症を予防する目的で、オミクロン株対応2価ワクチンの追加接種が推奨されています。

### ■オミクロン株対応ワクチンとは、どのようなワクチンですか。

オミクロン株対応ワクチンは、mRNA(メッセンジャーRNA)ワクチンの一つで、従来株(新型コロナウイルス感染症発生時の株のこと。オリジナル株、起源株ともいいます。)に由来する成分と、オミクロン株に由来する成分の両方を含む「2価ワクチン」です。従来のワクチン(従来株のみに由来する成分を含むワクチン)と比較して、オミクロン株に対する重症化・感染・発症予防効果がそれぞれ強いことが期待されています。

### ■オミクロン株対応ワクチンの接種にはどのような効果がありますか。

オミクロン株対応ワクチンの接種により、従来のワクチンの接種と比較して、中和抗体価と中和抗体応答率が同等以上であることが確認され、重症化・感染・発症を予防する効果が期待されています。

### ■BA.1対応型ワクチンとBA.4-5対応型ワクチンは、どちらのほうが効果がありますか。どちらを接種したほうがよいのですか。

オミクロン株対応2価ワクチンは、BA.1対応型であっても、BA.4-5対応型であっても、従来の1価ワクチンを上回る効果と、今後の変異株にも有効である可能性が期待されています。対応するオミクロン株の種類にかかわらず、その時点で接種可能なオミクロン株対応2価ワクチンを接種するようお願いします。

### ■オミクロン株対応ワクチンの接種は、どのような人が対象になりますか。

1・2回目の接種を終えた12歳以上のすべての方が接種可能です。

### ■オミクロン株対応ワクチンは、インフルエンザワクチンなどほかのワクチンと同時に接種できるのですか。

オミクロン株対応ワクチンは、インフルエンザワクチンとの同時接種が可能です。インフルエンザワクチン以外のワクチンは、オミクロン株対応ワクチンと同時に接種できず、2週間以上間隔をあけて接種することとなります。

### ■オミクロン株対応ワクチンにはどのような副反応がありますか。

主な副反応として、注射した部分の痛み、頭痛、疲労、発熱等がありますが、現時点で重大な懸念は認められないとされています。

### ■オミクロン株対応ワクチンの接種が始まってからも、従来のワクチンを接種することはできるのですか。

現時点では、1・2回目接種を完了した方は、3回目接種以降はオミクロン株対応ワクチンを1回接種することとしています。

## 小児接種(5歳から11歳)のQ & A

### ■なぜ、小児(5~11歳)の追加(3回目)接種が必要なのですか。

オミクロン株の流行下で小児の重症者数が増加傾向にあること、初回(1回目・2回目)接種による発症予防効果が時間の経過とともに低下することから、小児への3回目接種が推奨されています。

### ■1・2回目の接種後、3回目の接種前に12歳の誕生日を迎えました。どうしたらよいでしょうか。

3回目の接種前に12歳の誕生日を迎えた場合は、12歳以上用のワクチンを接種します。

### ■なぜ、小児(5~11歳)の接種が必要なのですか。

小児においても中等症や重症例が確認されており、特に基礎疾患を有する等、重症化するリスクが高い小児には接種の機会を提供することが望ましいとされています。また、今後様々な変異株が流行することも想定されるため、小児を対象にワクチン接種を進めることとされました。

■小児(5~11歳)の接種では、どのような効果がありますか。

ファイザー社のワクチンは、5~11歳の小児においても、デルタ株等に対して、中和抗体価の上昇や発症予防効果が確認されています。オミクロン株に対しても、感染予防効果が期待されています。

■小児(5~11歳)の接種にはどのような副反応がありますか。

12歳以上の方と同様、接種部位の痛みや倦怠感、頭痛、発熱等、様々な症状が確認されていますが、ほとんどが軽度又は中等度であり回復していること、現時点で得られている情報からは、安全性に重大な懸念は認められていないと判断されています。

■子どもがワクチン接種後に発熱しました。対応は成人の場合と同じでよいでしょうか。

成人の場合と同様です。ワクチン接種後の発熱に対しては、日本小児科学会より、発熱の程度に応じて解熱鎮痛薬を使用できることが示されています。ご不安な場合は都道府県の相談窓口や、かかりつけ医にご相談ください。

■接種時に必要なものはありますか。

5~11歳のワクチン接種では、原則、保護者の同伴が必要となります。また、未就学児の子どもの接種履歴は母子健康手帳で管理しているため、特にこの年代の方は、接種当日は可能な限り、母子健康手帳の持参をお願いします。

■1回目の接種後、2回目の接種前に12歳の誕生日がきました。どうしたらよいでしょうか。

11歳以下と12歳以上では、接種するワクチンの種類も量も異なります。2回目も1回目と同じ5~11歳用のワクチンを接種します。

■小児(5~11歳)の接種に向けて、保護者が気を付けることはありますか。

ワクチン接種後数日以内は、様々な症状に注意しながら過ごす必要があります。また、ワクチンの効果は100%ではないことから、引き続きマスクの着用等、基本的な感染対策の継続をお願いします。学校生活では、接種を受ける又は受けないことによって、差別やいじめなどが起きることのないようお願いします。

■基礎疾患があっても接種して大丈夫でしょうか。

基礎疾患がある子どもなど、特に重症化リスクの高い方には接種をお勧めしています。かかりつけ医とよく相談しながら、接種をご検討ください。

■なぜ小児(5~11歳)の接種に「努力義務」が適用されるようになったのですか。

小児の接種について、オミクロン株流行下での一定の科学的知見が得られたことから、小児についても努力義務の規定を適用することが妥当であるとされました。ただし、接種は強制ではなく、ご本人や保護者の判断に基づいて受けていただくことに変わりはありません。

## ワクチンの効果 Q&A

■日本で接種が進められている新型コロナワクチンにはどのような効果(発症予防、持続期間等)がありますか。

日本で接種が行われている新型コロナワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があり、また、感染や重症化を予防する効果も確認されています。時間の経過とともに感染予防効果や発症予防効果が徐々に低下する可能性はありますが、重症化予防効果は比較的高く保たれていると報告されています。

■年齢によって、ワクチンの効果や副反応に違いはありますか。

今回のワクチンは高齢者に対しても発症予防等の効果があることが確認されています。一方、若年者に比べて高齢者の方が少し副反応が出にくいことが分かっています。

■ワクチン接種後に新型コロナウイルスに感染することはありますか。

ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。ワクチンを接種して免疫がつくまでに1~2週間程度かかり、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。効果の持続期間にも留意する必要があります。

■変異株の新型コロナウイルスにも効果はありますか。

一般論として、ウイルスは絶えず変異を起こしていくもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるというわけではありません。それぞれの変異株に対するワクチンの有効性がどのくらいあるのかについても、確認が進められています。

■妊娠中にワクチンを接種した場合、生まれてくる新生児に免疫はつきますか。

妊娠中(特に妊娠後期)にワクチンを接種することで、新生児にも抗体が移行する可能性があるかと報告されています。

## ワクチンの安全性と副反応 Q&A

■これまでに認められている副反応にはどのようなものがありますか。

注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み等がみられることがあります。稀な頻度でアナフィラキシー(急性のアレルギー反応)が発生します。

■副反応は1回目の接種後より2回目の接種後の方が強いと言われるのはどうしてですか。

1回目のワクチン接種でいくらか免疫がつくことで、2回目の接種の方が、免疫反応が起こりやすくなるため、発熱や倦怠感、関節痛などの症状が出やすくなります。

■ワクチン接種後に脇のリンパ節が腫れました。注意すべきことはありますか。

ワクチン接種後に、接種した側の脇や首などのリンパ節が腫れることがあります。時間の経過とともに自然に治ります。乳がん検診は、ワクチン接種前に受けるか、ワクチン接種後に受ける場合は、リンパ節が腫れている原因について誤った判定がなされないよう、検診医にワクチン接種を受けたことを伝えるとよいでしょう。

■ワクチン接種で新型コロナウイルスに感染することはありますか。

ワクチンを接種したことが原因で新型コロナウイルスに感染することはありません。

■ワクチンを接種すると心筋炎や心膜炎になる人がいるというのは本当ですか。

新型コロナワクチン接種後、頻度としてはごく稀ですが、心筋炎や心膜炎になったという報告がなされています。軽症の場合が多く、心筋炎や心膜炎のリスクがあるとしても、ワクチン接種のメリットの方が大きいと考えられています。

■ワクチンを受けた後に熱が出たら、どうすればよいですか。

ワクチンによる発熱は接種後1~2日以内に起こることが多く、水分を十分に摂取し、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用するなどして、様子を見ていただくことになります。

■ワクチン接種後の副反応はどこに相談したらよいですか。

まずはかかりつけ医や接種を受けた医療機関で診ていただくこととなりますが、身近に医療機関が無い方を含め副反応について相談いただけるよう、窓口等の設置を各都道府県にお願いしています。また、受診や相談の結果、必要と判断された場合に、専門的な医療機関を円滑に受診できるよう、体制を確保しています。

■副反応による健康被害が起きた場合の補償はどうなっていますか。

健康被害が予防接種によるものであると厚生労働大臣が認定したときは、予防接種法に基づく救済(医療費・障害年金等の給付)が受けられます。

(厚生労働省ホームページより抜粋)