# インフルワクチン 冷静に接種を

## 製造遅れで「不足」心配する声…

「今シーズンは、インフルエンザのワクチンが足りないらしい」。そう心配する声を聞く。実際、今季用に選ばれたワクチン株4株のうち1株の増殖率が悪く、選定し直して製造が出遅れるというトラブルがあった。では本当に「ワクチンが足りない」のだろうか。厚生労働省は「影響は少なく、流行のピークには間に合う」という。状況を把握し、冷静に対応したい。（桜井邦彦）

インフルエンザワクチンの接種を受ける2歳の男の子（広島市安佐南区の堀江内科・小児科医院）

## 1月上旬に全て供給へ

### 受験生や乳幼児 まず優先

同省健康課によると、今季は株の決定が7月中旬になり、製造が通常より約1カ月遅れで始まった。ただ「急ピッチで製造を進め遅れを取り戻している」と担当者は説明する。例年ならば、ワクチン総製造量の9割ほどが11月中に供給される。今季はそのうち1割が12月初めにずれ込むとみる。1月上旬には製造分全てが出回る見通しだ。

インフルエンザワクチンは、接種してから体内に免疫ができるまで最低2週間かかり、効果は4、5カ月持続するとされる。広島県の場合、例年の流行の始まりは早くて12月中旬から。1、2月にかけてがピークとなる。厚労省の担当者は「たとえ接種が1月上旬になっても、1月下旬のピークには間に合う」と話す。

すなわちシーズン全体でみれば不足はしないが、「11月中に接種する」という理想的な備えが、一部難しくなる―というわけだ。インフルエンザに詳しい、堀江内科・小児科医院（広島市安佐南区）の堀江正憲院長（70）は「重症化のリスクが高い人や受験生は、11月中に打っておいたほうが安心。家庭の中でも優先順位を付けて接種を」と呼び掛ける。

特に注意が必要なのは熱性けいれんや脳炎を起こす恐れがある乳幼児と、肺炎の警戒が必要な高齢者。心臓や呼吸器などに疾患がある人や妊婦も、感染すると危ない。

また、ことしのワクチン製造量は2528万本と、昨季の使用量2642万本より4％少ない。そのため、厚労省はワクチンがより多くの人に早く行き渡るよう、13歳以上の接種回数を「医師が特に必要と認める場合」を除いて1回に徹底するよう医療機関に求めている。

堀江内科・小児科医院の堀江正憲院長に、インフルエンザの特徴や予防法を聞いた。

インフルエンザウイルスは感染後、体内で増殖を始め、1～3日の潜伏期間を経て発症する。38度以上の発熱に加え、頭や関節、筋肉の痛み、体のだるさを感じる。堀江院長は「突然の高熱がインフルエンザのサイン。早めに受診し、安静にしましょう。持病のある人は合併症に気を付けて。

### 堀江内科・小児科医院

### 堀江正憲院長に聞く

「小まめな手洗い、うがいで予防を」と話す堀江院長

**病気の特徴**

## 突然高熱 くしゃみで感染

通常は1週間ほどで回復します」と話す。

主に、せきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込んで感染する。人が集まる部屋は、30分から1時間置きの換気を心掛けたい。「低温度、低湿度だとウイルスが活発になりやすい」と堀江院長。室内の湿度は50～60％、温度は15～20度がベストという。

人混みへの不要な外出は控え、小まめに手洗い、うがいをする。体調の管理も大切。ストレスをためてイライラすると免疫力が下がるとされ、体を冷やすのも感染リスクを高める。「適度な有酸素運動と十分な睡眠、バランスのいい食事を心掛けて。鍋料理は体を温めて栄養も取れるのでお薦めです」

**予防法**

## 小まめに換気や手洗いを

# くらし

## こだま

### よっこらしょ

尾道市 無職 要福地 道子 88歳

いつの頃からか、何かしようとする時、「よっこらしょ」と口にするようになった。畑仕事にかかろうとする時、収穫に向かう時。他にも席を立つ時、座る時…。自然と声に出している。

全く意識的ではない。不思議なことに、この掛け声で何事もスムーズに始められるようなのだ。

「よっこらしょ。ぼつぼつ畑に行って、野菜の顔を見てこようか」

収穫の秋は喜びでも、体がだるいこともある。重たい腰を上げる際は、一段と声が大きく力強くなる。「よっこらしょ」も一様ではない。

畑では、野菜たちが私を待っていてくれる。ナスは重そうに垂れ下がってぶらぶらしている。キュウリは立てた棒に「ひげ」を伸ばして巻きついている。どの野菜も必死でわが身を守ろうとしているかのようだ。

「まあまあ、さぞ身が重たかったろう。軽うしてやるけえの」

私は独り、ささやきかける。「ありがとう、ありがとう」と言って収穫する。

今年のナスは、つやつやした皮に私の顔が映るほどみずみずしいのが多かった。

何度も野菜たちに頭を下げて台所まで運ぶ。来年もまた野菜作りができますようにと心の中で何回も祈る。「よっこらしょ」と言って始まる畑仕事を続けていきたい。

## 私の一枚

### 若き士官たち

セピア色した写真がほ笑む顔、そうでない若き士官を見ると、胸彼らは昭和20（19