

おくすり Q&A 点鼻のインフルエンザワクチンがあるって本当？

毎年冬になると必ず流行するインフルエンザ。重症化すると命にも関わるため、予防接種をする方も多いと思います。しかし注射により痛みと腫れを伴うことが多く、苦手な方もいるかと思えます。そんなインフルエンザの予防接種に注射ではなく、点鼻タイプがあるのはご存じですか？



Q. インフルエンザワクチンに点鼻をするタイプがあるって本当？

A. 米国では、フルミストという点鼻（経鼻）インフルエンザ生ワクチンが2003年に承認されており、現在では、欧米で安全に広く使用されています。そして近年、国産の経鼻インフルエンザ不活化ワクチンが開発され、今後承認申請される予定です。

Q. 生ワクチンと不活化ワクチンの違いは？

A. 生ワクチンは生きてウイルスを弱毒化させたもの、不活化ワクチンはウイルスを殺したものです。生ワクチンは得られる免疫力が高いため、原則1回の接種で長い効果を得ることができるのに対し、不活化ワクチンは原則複数回にわたり接種をする必要があります。しかし、生ワクチンは発熱などの副作用も多いため、乳幼児や高齢者、妊婦・授乳婦や免疫を抑制する薬を処方されている方などは接種できません。フルミストも生ワクチンのため、対象年齢は2歳以上、49歳以下に限られています。

Q. 注射接種と経鼻接種の違いは？

A. 経鼻接種は鼻から噴霧するだけなので痛みがありません。また、従来の注射接種は発症した際の重症化を防ぐことが主な目的なのに対し、経鼻接種は鼻腔からインフルエンザワクチンが接種されることで、鼻の粘膜が作る抗体も得られます。それにより、流行したインフルエンザが予想と違った場合にも効果を発揮し、加えてインフルエンザの発症自体を予防する効果も高くなると言われています。

	注射接種	経鼻接種
投与方法	皮下注射	鼻腔内噴霧
痛み	あり	なし
予防効果	20～30%	80～90%

現在、まだ日本で承認されている経鼻インフルエンザワクチンはありません。フルミストは一般の診療所で取り扱いもあるのですが、日本ではまだ未承認のため公的補助は適応されません。今後、国産の経鼻インフルエンザ不活化ワクチンが承認されれば、幅広い年代で痛みを伴う注射をしなくてもインフルエンザを予防できる時代がくるかもしれません。

執筆薬剤師 松村 紅沙

わたしの 健康とくすり

第288号



撮影／田中 晴美

今月の内容

- ・疾患シリーズ 痒みについて《第1回》乾燥による痒みの予防法
- ・ちょっとお耳を…… PM 2.5 についてご存じですか？
- ・おくすり Q & A 点鼻のインフルエンザワクチンがあるって本当？

2020年1月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

痒みについて《第1回》乾燥による痒みの予防法

今回から3回にわたり、痒みをテーマに連載いたします。第1回は、乾燥による痒みの予防法について解説します。

◆**皮脂とは**

皮膚の表面を被っているアブラ（脂肪）を皮脂といいます。アブラ（脂肪）というと、不要なもののように思われるかも知れませんが、皮脂は**皮膚を刺激から守ってくれる大事なバリア**です。バリアがなくなると、外からの刺激に敏感になり、簡単に痒みを生じます。掻くと湿疹ができ、さらに痒くなり、ますます掻いてますます悪化…という悪循環に陥ります。

◆**乾燥の原因は**

皮脂減少による皮膚の乾燥は、**年齢や季節や生活習慣によって強くなります**。毎年この季節になると痒くなるという方は、おそらく乾燥が原因です。年をとることと冬が巡ってくることは避けられませんが、生活習慣は変えられます。生活上の工夫で、ある程度乾燥からくる痒みの予防ができますので、そのことについてお話しします。

◆**お風呂での注意点**

まず、お風呂のときに何で体を洗っていますか？石鹸を気にされる方もいますが、普通の石鹸を使うのは差し支えありません。これを泡立てて体を洗う時のタオルの方が問題です。体を擦り洗いすると皮脂を削り落としてしまうので、**ナイロン製のタオル、垢擦り、ボディブラシなど刺激の強いものは使わない**ようにしましょう。擦ると確かに気持ちいいのですが、それは「掻くと気持ちいい」というのと同じで、乾燥と湿疹が悪化しあとで痛い目（この場合は、痒い目ですね）に合います。顔は体より皮脂が多いのにタオルで擦り洗いする人はいないと思います。皮脂が少ない乾燥部位はある意味で顔よりデリケートです。顔を洗うときのように**手で手で洗い**ましょう。**入浴後、乾燥部位に保湿剤を塗る**のもいいでしょう。



◆**食べ物の注意点**

食事について気にされる方が多いですが、特に乾燥に悪い、というものはありません。でも、もしお酒をたしなむのであれば、**飲酒すると体が温まって痒くなる**のと、**酔うと好きなだけ掻いてしまいがちな**ので、しばらくお休みしてみるのもいいでしょう。

◆**痒いときには**

肝心なのは、**掻かない**、ということです。上に書いたように掻けば悪循環にはまって痒みがこじれますから。しかし、これは一番重要ですが一番難しいことでもあります。

次回は、痒みを覚えたときの対処法についてお話ししましょう。

東京医科大学八王子医療センター皮膚科 梅林 芳弘

ちょっとお耳を……

PM 2.5 についてご存じですか？

最近よく耳にするようになりましたが、PM2.5 について詳しくご存じでしょうか。

●**微小粒子状物質「PM2.5」とは**

PM とは、「Particulate Matter（粒子状物質）」の略で、PM2.5 というのは直径がおおむね 2.5μm (1μm (マイクロメートル) = 1mm の 1000 分の 1) 以下の、**大気中に浮遊している超微小粒子**です。その成分としては炭素成分、硝酸塩、硫酸塩、アンモニウム塩のほか、ケイ素、ナトリウム、アルミニウムなどの無機元素などが含まれます。

原因となる物質としては、工場から出る煤煙や自動車の排気ガスなどのように物の燃焼などによって排出されるもの、土壌や火山、黄砂など自然に由来するものなどさまざまです。家庭においても、喫煙や調理、ストーブなどから発生します。

サイズは例えるなら、髪の毛の太さの 30 分の 1 程度しかない超微粒子のため、肺の奥深くにまで入りこみやすく、**ぜんそくや気管支炎などの呼吸器系疾患や循環器系疾患などのリスクを上昇させる**と考えられます。特に呼吸器系や循環器系の病気をもつ方、お年寄りや子どもなどは影響を受けやすいと考えられるので注意が必要です。



●**どんな時に注意が必要ですか？**

日本国内の PM2.5 の濃度は、従来から取り組んでいる工場などの煤煙発生施設の規制や、自動車排出ガス規制などによって年間の平均的な濃度は減少傾向にあります。また、地域によっても差が見られます。北東アジアにおける広域的な大気汚染の一部が日本にも及んでいるという推計結果があることなどから、越境汚染の影響は考えられますが、都市汚染による影響と組み合わせられている可能性が高いとされています。PM2.5 濃度は季節による変動があり、例年、**冬から春にかけて濃度が上昇する傾向**が見られます。

●**注意喚起が行われた際は どうしたらよいですか？**

屋外にいる時	屋内にいる時
<ul style="list-style-type: none"> PM2.5 を大量に吸い込まないよう、長時間の激しい運動を減らす マスクを着用する 	<ul style="list-style-type: none"> 不必要な外出はできるだけ控える 換気や窓の開閉を必要最小限にする



※**マスクの着用について**

インフルエンザや花粉症対策などで使用する一般用マスク（不織布マスク）にはさまざまなものがあり、PM2.5 の吸入防止効果はその性能によって異なると考えられます。医療用や産業用の高性能な防じんマスクは、微粒子の捕集効率の高いフィルターを使っており、PM2.5 の吸入を減らす効果がある一方、着用すると少し息苦しい感じがあるので、長時間の使用には向いていません。

マスクは顔の大きさに合ったものを選び、隙間があかないよう適切に着用しましょう。

最近 PM2.5 濃度について普段の天気予報と一緒に情報提供されていることも多くあります。詳細なところでは、環境省の**大気汚染物質広域監視システム「そらまめ君」**で速報値が公表されていますので、必要な際には参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

執筆薬剤師 五島 聖子