

# かわむらこどもクリニック NEWS

Volume 33 No 11

386号

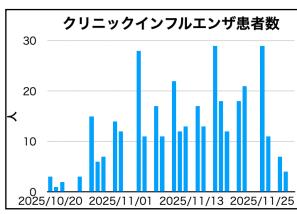
令和 7年12月 2日

かわむらこどもクリニック 022-271-5255 HOMEPAGE <https://www.kodomo-clinic.or.jp>

## インフルエンザこんなに早く大流行？院長

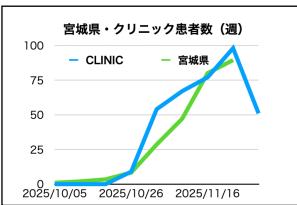
近年、地球温暖化の影響により、春夏秋冬という四季が、夏と冬の二季になってきている話題が見受けられます。春と秋が極端に短くなり、猛暑と豪雪の時期が長くなるといった気候変動の現状を表す言葉として、2025年の新語・流行語大賞にノミネートされています。

気候変動との関係は別にして、今年のインフルエンザは“冬の病気”という感覚を大きく覆し、まだ暑さが残る季節から流行が始まっています。例年より1ヶ月以上早く10月下旬からインフルエンザが急増、さらに11月からは爆増しています（図）。グラフに示しましたが、10月13日から1週間の患者数は0人、翌週は9人、翌々週は54人と、一気に警報基準（30人）を越えました。さらに、11月17日の週で



は98人の増加でした。ちなみに16日の当番医では97人受診して70人がインフルエンザ（A:69.B:1）でした。宮城県では11月初旬から患者数が全国1位を継続している過去にないほどの大流行です。流行の大きさに伴い、小児の脳炎での死亡も報告されています。

流行が早く、学校や幼稚園、保育園では欠席や学級閉鎖が相次いだこともあります、「どうしてこんなに早いのですか」「急に寒くなったから」



「ワクチンは効くのでしょうか」と、保護者の方からの疑問や不安の声を多く耳にします。今月号では、この早期からの大流行の原因に関して、考えてみましょう。

流行にはいくつかの理由がありますが、その中心にあるのがウイルスの変化です。今流行しているのは、A型インフルエンザの中でもH3N2と呼ばれるタイプで、さらにその中の“サブクレードK（J.2.4.1）”が急速に広がっています。このサブクレードKは、昨年まで主流だったウイルスとは“顔つき”が少し異なっています。私たちの免疫は「以前に会ったことがある相手」をすぐに見分けて攻撃できますが、顔が変わると「知らない相手」と判断してしまい、反応が遅れてしまいます。この現象を抗原ドリフト（antigenic drift）と呼びます。イギリスの公衆衛生当局（UKHSA）が発表した最新の解析では、今年検出されたH3N2のうち 87%がサブクレードKに置き換わっていたことが示されています。さらに、ワクチン株との反応性は32倍以上低下していたとの報告もあり、免疫がウイルスを“見つけにくい”状態になっていることがわかります。

そう言われると、「ワクチンは意味がないのでは？」と思われる方もいるかもしれません。しかし、重要なのはここからです。確かに、ウイルスの顔つきが変わると“発症そのもの”を完全に防ぐことは難しくなります。しかし、ワクチンにはもうひとつ大切な働きがあります。それは 重症化を防ぐことです。UKHSAの最新データでは、サブクレードKが流行している状況でも、小児ではおよそ70%以上の良好な効果が確認されています。

特に、鼻に噴霧する生ワクチン（LAIV）は粘膜免疫を強く刺激し、症状を軽く抑える効果が示されています。

もう一つの理由が、子どもたちの“免疫のすさま（免疫ギャップ）”です。コロナ禍の2年間、インフルエンザはほとんど姿を消しました。そのため、「インフルエンザの経験がないまま成長した」幼児や小学生が増えています。昨年の流行で感染した子どももいますが、子どもの粘膜免疫（IgA）は数ヶ月～半年で弱まるため、今年の秋には免疫が十分でなかった可能性があります。そこに、顔つきの変わったサブクレードKが入ってきたことで、感染が一気に広がりやすい状況が生まれました。

さらに今年は、学校行事や園活動が完全に再開され、マスクをするお子さんはほとんど見られません。コロナ期に徹底されていた換気も弱まり、教室や屋内の空気が停滞しやすくなっています。インフルエンザは飛沫感染が中心ですが、換気が不十分な環境では空気中にウイルスがとどまり、集団内で感染が広がりやすくなります。

今年の流行を要約すると、①ウイルスの変化（サブクレードK・抗原ドリフト）②子どもたちの免疫ギャップ③換気を含む生活環境の変化という3つの要因が重なった“特別な年”と言えます。しかしながらこれだけでは完全に説明しきれません。流行の拡大の説明がつきますが、どうしてこんなに早く流行したことの答えにはなっていません。気候変動がどう関係しているのか、人流も関係しているのかなど、不明な点はたくさんあります。とはいえ、私たちが行うべき対策は変わりません。

インフルエンザの予防策は、ワクチン接種が最も効果的です。1回接種後の感染した場合でも、今後の別の型のインフルエンザに備えることも必要なので、2回目も接種しましょう。加えて、手洗い、咳エチケット、マスクの着用といった基本的な感染対策、湿度管理（50～60%）と換気、そして十分な休養とバランスの取れた食事を心がけることが重要です。どれも当たり前のようにですが、この積み重ねが大切です。時に「免疫ヨーグルトを食べていれば安心ですか？」という質問を受けることがあります。乳酸菌製品は体調を整えるうえでは役に立ちますが、インフルエンザを防ぐ免疫とは別の仕組みで働きます。過度な期待は禁物です。

「読者の広場」にも書きましたが、検査について一言。検査は患者さんのためのもので、保育園、学校、会社などのためではありません。痛い思いをするのは子どもです。「検査してきて」ではなく、「診断してもらって」で済ませましょう。流行の早い遅いや大きい小さいに関わらず、我々がなすべきことは基本的な感染対策とワクチンです。ともすれば必ずしも正しくない情報に惑わされる時代だからこそ、落ち着いた対応と、正しい理解が力になります。

改めて感染対策に目を向け、子どもたちだけでなく家族を守るために実行してください。

【絵本】「ニャンコ先生とインフルエンザの大冒険」も作りました。こっちも見てね。



## 読者の広場

毎年12月号は、その年の出来事を紹介して、来年に繋げることが通例になっています。スベースは少ないですが、少しだけ触れてみます。

何よりも一番大きかったことは、病気が見つかり手術による休診で皆さんにご迷惑をおかけしたことです。体調はまだまだ万全ではありませんが、大混雑のインフルエンザも乗り越えることができました。2つ目は息子が仙台に戻ってきて、「仙台みやぎの訪問クリニック」を開設したことです。理念を「患者さんと家族の不安・心配の解消」に展開して、0歳から100歳までを通して診ていきます。そして3つ目は「日本外来小児科学会徳丸賞記念賞」受賞です。それぞれCLINIC NEWSに乗っているのでバックナンバーを参考にしてください。

一つだけちょっと長いメッセージを紹介します。宮城野区の菅井さんからです。「かわむら先生、今日はありがとうございました😊仕事が激務すぎて、市販薬でしのいでいたものの、いよいよヤバくて💦エッホエッホ「かわむら先生のところに行かなくちゃ♪調子が悪くて診ていただくのに、何だか嬉しくて😊そんな気持ちは、先生に良く伝わったのかな?仕事の愚痴を聞いてくださいり、精神面までしっかりフォローしてくださる先生に感謝です✨また、専門的知識もご教授いただきありがとうございました。尊敬する先生に、個別指導していただけるなんて、幸せ💕今日も、内服薬と安心薬の処方ありがとうございました😊」「診察の後、中学校から連絡がきました。インフルエンザが流行ってるのは、わかりますけど、検査を強要する学校には、疑問を感じます。かわむら先生が、必要のない検査をしないのは、わかっておりまし、私自身も職場で熱が出るとすぐ検査をするのですが、まだ出ないから~って思っています。それなのに、一緒にプレイした子がインフルエンザ出たので。とか熱が高くなても、出てる子がいるので。とか言われて。正直、だから?って思います。「ウチの子は、今疑われる症状はないし、先生も違うと仰っています。状態が変わればまた受診します。」と伝えましたけど、納得していないようで、嘘も方便じゃないんですけど、検査したら出ませんでした!と言えば良かったと思いました。医師の診断を信じてください!ですよね。ゆんは、様子をみます。今日は、親子共々ありがとうございました😊お忙しい先生も、どうぞご自愛くださいませ。」

インフルエンザ診断に関しては医師の裁量権であって、学校側が判断や強要するものではありません。臨床診断が重要なので、当院では、家人にインフルエンザいる・学級閉鎖の児童の場合は原則検査をしません。未だにコロナで学んだことが生かされていません。大きな声で「インフルエンザ診断は学校のためではなく、患者さん自身のため」叫びたいところです。かかりつけ医の役割は菅井さんが書いてくれた、「仕事の愚痴を聞いてくださいり、精神面までしっかりフォロー」も大きな目的です。



### タウン誌「仙台っこ」(冬陽号)

「アンチエイジング 草原幸二通信」に掲載。アンチエイジングと小児科とは関係ないと思っていたが、「家族みんなの心と体の健康を」から始まる記事はなかなかです。

待合室にも置いてあるので、是非読んでみてください。

### ・クリスマスイルミネーション点灯

今年も待ちに待ったイルミネーションが点灯。目的は子どもの笑顔と、一年頑張ったお母さんへの褒美です。

インスタ映えするので、よかつたら見に来てSNSに投稿してください。

最近はAIに凝っていて、この親子もAIに作ったものです。サンタがソリに乗って下見に来たので、皆喜んでいました。

### ・オンラインクリスマス会写真・動画募集

お母さんクラブ「クリスマス会」は、今年もオンラインで開催し、12月20日以降配信予定です。

クリスマスにちなんだ仮装・歌や演奏動画を募集。クリスマスの思い出のひとつとして残しませんか。

・2024『お母さんクラブ』オンライン・クリスマス会を参考に誰か「テーマソング」を歌って

プレゼントも準備してるので、奮って応募してください  
12月10日までに (LINE・Messenger・info@kodomo-clinic.or.jp) 送ってください。

### ・年末年始休暇のお知らせ

12月30日(火)～1月3日(土)

皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### ・栄養育児相談

3日、17日(水) 栄養士担当、参加無料



12月の  
お知らせ

### 発熱外来のご案内

発熱で受診される方は、来院前に電話して指示を受けてください。発熱外来専用入り口を案内します。

### 編集後記

今年は例年以上に、あまり多くのことがありすぎてとても時間が早く流れました。嬉しいことがあった反面、一番は辛い病気で、健康の大切さ、命の有難さというものを見直す大きな区切りの一年になりました。

改めて多くの人たちに支えられていましたことを実感しました、本当に感謝・感謝。ありがとうございます!



### HomePage Facebook LINE の紹介

Facebook、LINE は 1000 人を越える登録があり、多くの人が利用しています。リニューアルしたHPでは問い合わせと相談も可能になりました。Messengerも合わせてご利用ください。不明な点は受付まで。



HomePage



Facebook



LINE

世界各国で麻しんが流行しています  
『1才のお誕生日に麻しん風しん混合ワクチンを！』