

季節性インフルエンザと COVID-19 への対策について

1. はじめに

2019 年に中国・武漢で確認された新型コロナウイルスの発生から、間もなく 6 年が経過しようとしています。パンデミックによって世界中で多くの命が失われ、その後ワクチンや治療薬が開発されましたが、ウイルスは変異を重ねながら、毎年夏と冬に流行しています。一方で、季節性インフルエンザについても、今年は例年より早い流行が見られ、今後の拡大に警戒が必要とされています。剣道は、大きな発声（気合）を伴う特性上、飛沫が発生しやすいとされています。冬季における感染拡大を防ぐためにも、会員の皆様には事前の準備と基本的な感染対策の徹底をお願い申し上げます。

2. 季節性インフルエンザと COVID-19 の違いについて

季節性インフルエンザと COVID-19 は、いずれも高熱や咽頭痛、咳、鼻水などのいわゆる「かぜ症状」が見られ、症状だけで両者を区別することは困難です。COVID-19 は、無症状や軽症であっても他人に感染させる可能性があると考えられています。またその感染可能期間は、発症の約 2 日前からと言われており、発症時にはすでに感染を広めている可能性があり、感染拡大を防ぐことを困難にしています。

季節性インフルエンザと COVID-19 の違い

	季節性インフルエンザ	COVID-19
潜伏期間	1～2 日	1～14 日（平均 5.6 日）
無症状感染者の割合	約 10%で感染力は低め	数%～60%で感染力は高い
感染可能期間	発症前日から約 4～8 日	発症 2 日前から約 7～10 日
感染経路	飛沫、接触	飛沫、エアロゾル、接触
致死率	約 0.1%	約 3～4%

3. 高齢者のリスクと現状について

高齢者では、季節性インフルエンザや COVID-19 による重症化や死亡のリスクが高く、以下のような現状があります。

- 2024 年の COVID-19 による死亡者数は 35,865 人であり、そのうち 97%が 65 歳以上の高齢者でした。
- 同年におけるインフルエンザによる死亡者数は 2,855 人でした。
- 高齢者においては、感染後の長期的な後遺症（いわゆる Long COVID）や、持病が悪化するリスクも高いため、特に注意が必要とされています。

4. COVID-19 ワクチンに関する最新情報

✓ 定期接種の推奨（2025 年 10 月から）

以下の方々には、定期的な接種が推奨されています。

- 対象となるのは、65 歳以上の方、または基礎疾患のある 60～64 歳の方です。
- 接種頻度は年に 1 回が推奨されています。

✓ **2024 年秋の接種（JN.1 対応）の効果について**

- 発症を予防する効果は約 52.5%でした。
- 入院を防ぐ効果は 63.2%であり、重症化を防ぐ点で一定の効果が期待できます。
- 海外の調査では、接種から 4 か月以内での入院・死亡予防効果は 70～95%と報告されています。
- また、長期的には後遺症の発生を約 43%予防する効果も確認されています。

✓ **接種率の課題と感染拡大の懸念**

- 2024 年度秋における高齢者の接種率は 21.7%でした。
- ワクチンの効果を社会全体で活かすためにも、接種率の向上が必要です。

✓ **ワクチンの安全性について**

- 一時的な副反応として、発熱や倦怠感などが見られることがありますが、ほとんどが軽度の症状で済みます。
- 現時点では、重篤な有害事象の増加は確認されていません。

5. インフルエンザワクチンについて

✓ **効果について（65 歳以上の施設入所者におけるデータ）**

- 発病を予防する効果は 34～55%とされています。
- 死亡を予防する効果は約 82%と、高い効果が期待されています。

✓ **接種の推奨時期について**

- ワクチンの効果は 3～6 か月間持続するとされており、毎年 10～11 月中の接種が推奨されています。

6. 剣道家として心がけたい感染対策

- 自身や家族の健康を守るためにも、ワクチン接種をご検討のうえ、医療機関にご相談いただくことをおすすめいたします。
- 稽古や試合の際には、換気の徹底、手指消毒、必要に応じたマスクの着用など、基本的な感染対策を行ってください。

7. まとめ

今後も季節性インフルエンザや COVID-19 の流行は継続する可能性が高く、高齢者や基礎疾患をお持ちの方々にとっては、高いリスクとなります。ワクチンを活用しながら、ご自身や大切なご家族や仲間を守り、剣道を継続していただきたいと存じます。

8. 参考文献

- 今冬のインフルエンザと COVID-19 に備えて、一般社団法人日本感染症学会提言、2020 年
- 2025 年度の新型コロナワクチン定期接種に関する見解、一般社団法人日本感染症学会、一般社団法人日本呼吸器学会、日本ワクチン学会、2025 年
- 厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)