

インフルエンザが猛威を奮っていますね。学校では学級閉鎖、学年閉鎖が起きるほど。なぜ今年は早く流行

しだし、感染者数も多いのか、これからどう対処すればいいのか、お伝えしていきたいと思います。

厚生労働省の最新の発表（2025 年 11 月 21 日）によると、2025 年第 46 週（11 月 10 日～16 日）のインフルエンザ定点あたり報告数は**全国平均 37.73 人**となり、前週から**1.7 倍の急激な増加**を示しています。通常、インフルエンザの流行は 12 月下旬から 1 月にかけて本格化するのですが、今シーズンは既に急激な拡大となっています。

原因として、4 月中旬に開催された大阪・関西万博などの国際的イベントや、日本観光ブームによるインバウンド増加が関係していると考えられます。特に、冬を迎えた南半球からの旅行者が持ち込んだウイルスが、猛暑による換気不足の環境下で拡散した可能性があります。

さらに重要なのは、**感染症対策への意識の変化**です。公共交通機関でのマスク着用率が低下し、COVID-19 パンデミック時に比べて一般的な感染対策の意識が薄れていることも、流行拡大の一因と考えられます。

変異株の登場

今年の特徴として、インフルエンザの種類の違いも指摘されています。A 型インフルエンザの中の変異株として**サブクレード K**が多く検出されているのです。この変異株は、**従来株やワクチン株と抗原性がずれている**ことが報告されています。その結果、既存の免疫（ワクチンや過去感染による抗体）が十分に作用しない可能性があります。2025-26 シーズンのワクチンはサブクレード 2 系統を基準としており、サブクレード K とは抗原性が異なるため、**ワクチンの効果が従来より弱い可能性**があります。

ただし、**ワクチン効果が完全になくなるわけではありません**。重症化予防の観点から、ワクチン接種は引き続き強く推奨されます。また、すでにインフルエンザに罹患したお子さんに対しても、現在流行中の H3N2 以外の A 型 H1N1 または B 型インフルエンザの流行も想定されるため、ワクチン接種回数の完遂が重要です。

インフルエンザにかかりやすい人

最近の研究で分かったことがあります。インフルエンザにかかりやすい人の特徴です。

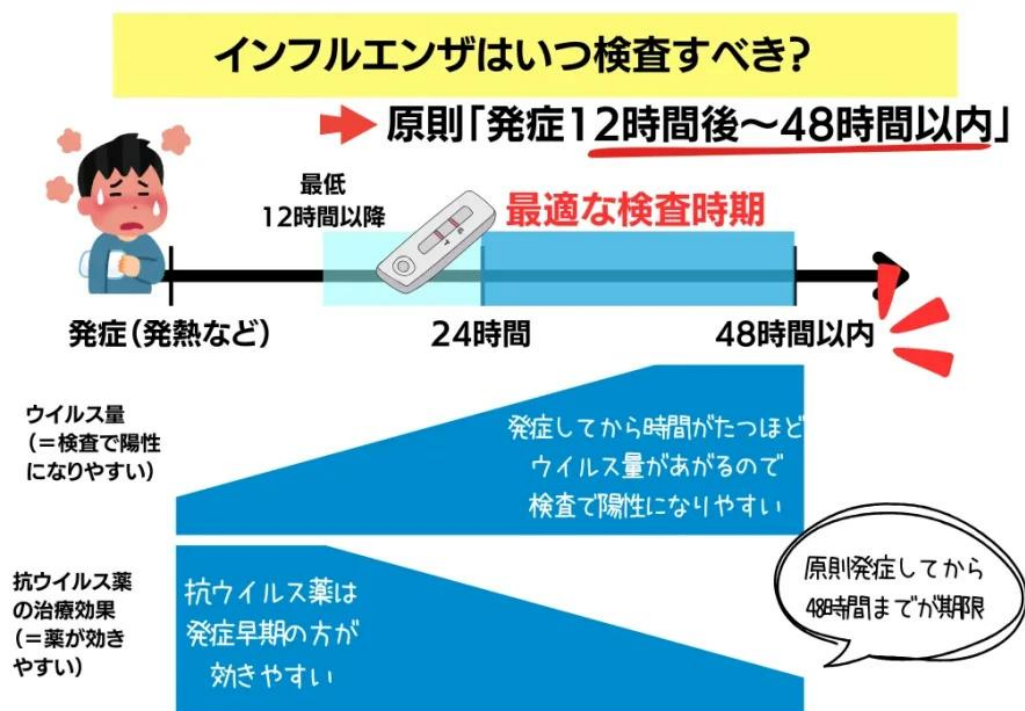
- ① 血糖が高めの方 ② 肺炎の既往歴がある方 ③ 多忙・睡眠不足の方
- ④ 栄養不良の方 ⑤ アレルギー体質の方

これらの状態の方はインフルエンザにかかりやすいことがわかったのですが、さらに、複数の要因の組み合わせがリスクを大きく左右することもわかりました。「肺炎の既往がある」「血糖が高め」「睡眠の質が良くない」といった複数の特徴を持つグループでは、それ以外のグループと比べてインフルエンザの発症リスクが約 3.6 倍になることが明らかになりました。当てはまる方は、必ずワクチン接種を行い、バランスの良い食事をとって、持病が悪化しないようにも気をつけましょう。

すべての方に共通する基本対策として、手洗い、換気、混雑時のマスク着用、こまめな水分補給は実施する様になさってください。

受診のタイミング

インフルエンザの治療において、抗ウイルス薬は発症から 48 時間以内の投与が最も効果的とされています。そのため、38℃以上の急な発熱、強い関節痛や筋肉痛、悪寒、全身の倦怠感などが出現時は早めに受診する様にしましょう。



2025 年のインフルエンザ流行状況についてお伝えしましたが、恐れすぎず、基本の対策を徹底していただき、免疫力を維持するために、規則正しい生活、睡眠確保、バランスの良い食事、できれば運動習慣も維持して体を温める、などを心がけてください。

参考文献

1. 東京小児科医会公衆衛生委員会「早期のインフルエンザ大流行、何が起きているのか」2025 年 11 月 21 日
2. 厚生労働省「インフルエンザの発生状況について」2025 年 11 月 21 日
3. 弘前大学・京都大学・大正製薬共同研究「健康ビッグデータ解析によるインフルエンザ罹患リスク要因の同定」Scientific Reports, 2025 年 8 月
4. 東京大学医科学研究所・河岡研究室「A 型 H3N2 サブクレード K の解析データ」2025 年 11 月
5. 国立感染症研究所「インフルエンザ流行レベルマップ」2025 年 11 月