

2026 年 10 月度

衛生委員会資料

産業医 北村香奈

インフルエンザが早い段階で流行し出している 2026 年。なぜ？どうしたらいい？と不安に思っている方も多いのではないのでしょうか。ちなみに私はもう罹患してしまいました。油断していました。私のようにならないためにも、正しく状況を把握し、適切な対策をとっていただければと思います、2026 年のインフルエンザの状況についてお伝えしていこうと思います。

## **2026 年のインフルエンザの特徴**

2026 年 9 月、例年の冬の流行を待たずに、東アジア各地でインフルエンザの流行が活発になっています。

特に**香港と台湾ではインフルエンザ A(H1N1)pdm09(以下、H1N1 または H1 と表記)が、現在の流行の中心**となっています。一方、日本でも患者数が増加し、9 月 11 日にはインフルエンザ注意報が発令されました。

現在の早い時期からの流行には、一つの原因だけではなく、**東アジアでの A(H1N1)pdm09 の流行、夏休みの国内外の大きな人の移動、ウイルスの遺伝的・抗原的变化、気象条件、そして夏休み後の学校再開**などが重なっている可能性があります。

### **1. 香港・台湾、タイで A(H1N1)pdm09 が流行**

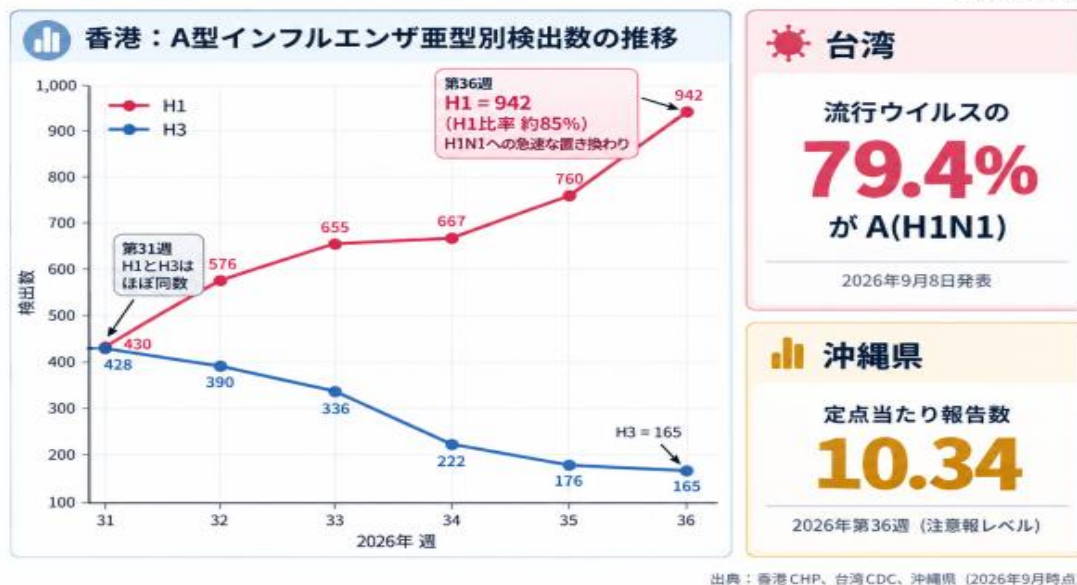
現在注目されるのは、**香港と台湾、タイという日本と人の往来が非常に多い地域で、ほぼ同時期に A(H1N1)pdm09 が優勢になっている**ことです。

香港では夏の間に H3N2 優勢から H1N1 優勢へと大きく置き換わっています。

台湾でも 9 月 8 日の疾病管制署発表で、A 型 H1N1 が流行ウイルスの 79.4%を占めています。さらに、タイでも、A 型 H1N1 が 7 月以降に多数検出されています。

## 香港・台湾・沖縄の現在の流行状況

アジアの感染症動向から  
地域の健康を考える



## 2. 夏休みに香港・台湾・沖縄との人の移動が大幅に増加

インフルエンザウイルスは、人の移動とともに地域を越えて運ばれます。

日本政府観光局(JNTO)によると、2026年7月の訪日外客数は344万2,100人で、7月として過去最高でした。特に台湾からは76万3,800人、単月として過去最高を記録しました。香港からも27万2,500人が訪日しています。台湾は前年同月比26.4%増、香港は54.8%増でした。

沖縄への移動も非常に活発でした。沖縄県によると、2026年7月の入域観光客数は96万3,900人で、7月として過去最高でした。このうち国内客69万3,800人、外国客27万100人で、外国客は前年同月より11.0%増加しています。

したがって、この夏は、海外から日本へ、また日本国内から沖縄へ、多数の人が移動する条件がそろっていました。これだけで感染経路を証明することはできませんが、ある地域で流行しているウイルスが別の地域へ持ち込まれる機会は増えると考えられます。

## 3. 2024/25 シーズンから A(H1N1)pdm09 の HA 遺伝子はさらに変化

もう一つ重要なのが、A(H1N1)pdm09 そのものが変化していることです。

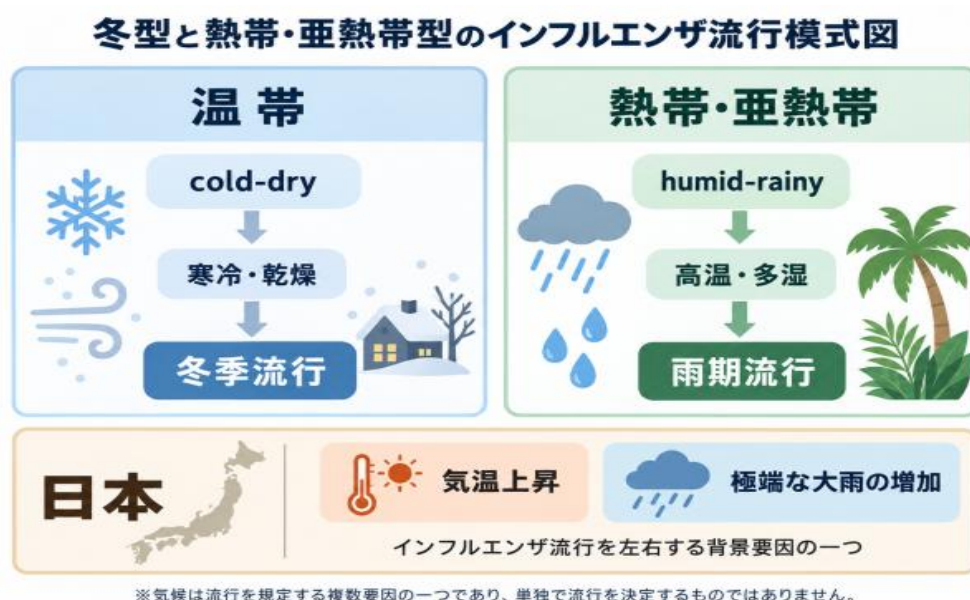
WHO のヒト血清を用いた解析では、最近の D.3.1、D.3.1.1 ウイルスの一部に対するワクチン接種後抗体価が有意に低下していました。こうしたウイルスの変化を受けて、WHO は 2026/27 シーズンの H1N1 ワクチン株を A/Missouri/11/2025 類似株へ変更しています(実際には 2026 年南半球ワクチンから変更されている)。感染から時間が経過することによる免疫の低下に加えて、ウイルス側の HA 抗原も変化しているため、「2 年前に H1N1pdm にかかったから今回は大丈夫」とは言えず、再感染は十分に起こり得ます。

## 4. インフルエンザは「寒く乾燥した冬」に流行するとは限らない

日本では長い間、インフルエンザは「寒く乾燥した冬に流行する病気」というイメージが強くありました。しかし、世界的に見ると必ずしもそうではありません。

熱帯・亜熱帯地域では、インフルエンザが**雨期に増加する地域**があります。世界 78 地点を解析した研究では、インフルエンザ流行に関連する気象条件には、温帯地域で見られる\*\*「cold-dry(低温・乾燥)」型だけでなく、熱帯・亜熱帯地域にみられる「humid-rainy(高湿度・多雨)」型\*\*が存在することが示されています。

一方、日本の気候自体も変化しています。気象庁によれば、日本の年平均気温は 1898～2025 年の長期的な傾向として **100 年当たり 1.44℃の割合で上昇**しています。また、1 時間降水量 50mm 以上の大雨の発生頻度は、1976～1985 年と 2015～2024 年を比較すると約 1.5 倍！さらに強い大雨ほど増加率が大きくなっています。したがって、**高温・多湿で降雨の多い夏から初秋でも、ウイルスの持ち込み、人の接触、集団の免疫状態などの条件がそろえば流行が成立する**ことを考えておく必要があります。



## 5. 夏休みの人の移動に続いて学校が再開

8 月までの夏休み期間には、国内旅行や海外旅行によって人が広い地域を移動します。一方、9 月に入ると学校が再開し、子どもたちが再び教室などで長時間接触するようになります。

2009 年の A(H1N1)pdm09 流行時に英国で行われた研究では、**学童の接触人数は学校休暇中に学期中より約 40%減少**し、それに伴ってインフルエンザの再生産数も約 35%低下したと推定されています。そして学校再開後には接触が増え、流行が再び拡大しました。

このことから考えると、2026 年の日本では、

夏休み中の大規模な国内外の人の移動 → 各地域へのウイルスの持ち込み → 9月の学校再開による子ども同士の接触増加 → 家庭・地域への感染拡大という流れが起こりやすい時期に入ったと考えられます。

## 今回考えられる流行成立の流れ



※複数の要因が重なって流行が成立すると考えられます（模式図）。

参考：新潟大学大学院医歯学総合研究科 国際保健学分野 What's New より  
少し難しい内容になってしまったかもしれませんが、今年に限らず、これからのインフルエンザ流行について正しく理解していただき、油断せず対策をとっていただきたくお伝えしました。  
正直なところ、私は、猛暑のせいで免疫が落ちてしまってインフルエンザにかかりやすくなってしまったんだ、とか、コロナ禍で何かと検査をする習慣ができてしまったためより多くインフルエンザ感染が検出されるようになったんだ、などと考えていたのですが、世界の気候や情勢によって本質的に流行に影響が出ていると知り、それを踏まえて対策をとっていかねば、と私自身反省し、考えた次第です。

特に、2024/25 シーズンに A(H1N1)pdm09 に感染した人でも、今回は再び感染する可能性がある、さらに、A(H1N1)pdm09 は、ウイルス性肺炎を起こしやすい、ということも理解いただき、「一度かかったから大丈夫」「インフルエンザは冬になってから」と考えず、早めに対策をとっていただければと思います。

インフルエンザワクチン接種も大事ですが、感染予防対策（うがい・手洗い、空気清浄、人との距離）、基本の体づくり（食事バランス、適度な運動、睡眠確保）をより一層心がけていただき、できれば感染せずにのりきられることを祈っております。