

# 紙ふうせん

第114号

2021.6.25

(特集) 予防接種、パイナップル  
発行責任者：日高 誠  
<http://www.health-kikaku.co.jp/>



## 特集 予防接種

予防接種とは、感染症に対する免疫をつけるために、毒性を弱めた病原体（ウイルスや細菌）や毒素を投与することです。投与するものをワクチンといいます。

感染症にかかると体の中で抗体が作られ、新たに外から侵入する病原体を攻撃することができます。これを「免疫」といいます。

予防接種には、法律に基づいて市区町村が主体となって実施する「定期接種」と、希望者が各自で受ける「任意接種」があります。また、新しい感染症がまん延したときなど緊急の必要があるときの臨時に実施する「特定接種」もあります。

定期接種は、定められた期間内で受ける場合は原則として無料です。任意接種はほとんどの場合有料ですが、一部は公費助成があります。

定期接種・任意接種・特定接種の違いは、あくまで制度上のものです。ワクチンで予防できる感染症にかからない、かかっても軽く済ませるためにどちらも接種することが重要です。

### 定期接種・任意接種・特定接種のワクチン一覧

定期接種	Hib（ヒブ）肺炎球菌 B型肝炎 ロタウイルス 不活化ポリオ BCG 四種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ）水痘 日本脳炎 三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風）麻疹・風疹混合（MR） 二種混合（ジフテリア・破傷風）HPV（ヒトパピローマウイルス）
任意接種	おたふくかぜ インフルエンザ A型肝炎 髄膜炎菌 破傷風 ジフテリア 黄熱 狂犬病 成人用肺炎球菌
特定接種	新型コロナ 新型インフルエンザ

ワクチンを接種する時に、免疫ができること以外の反応を副反応といいます。軽い症状は発熱・発疹などで、重い症状はアナフィラキシーショック・けいれんなどがあります。



現在使用されているワクチンにおける副反応の頻度は重いものも軽いものもどちらも少なく、一方で、予防接種の対象となっている感染症はかかると非常に重い症状や後遺症を残す恐れがあります。ワクチンで予防できる病気は、予防接種で予防することが現代の感染症対策の基本とされています。

予防接種は原則的に体調が良い時に受けます。また、接種は可能であっても注意しなければならない場合もあります。接種前は医師に体調をきちんと伝えるようにしましょう。

### 予防接種を受けられないケース

- ・明らかに発熱している
- ・重篤な急性疾患にかかっている
- ・BCG接種部位に怪我や他の予防接種によるケロイドがある場合
- ・これから受けるワクチンの成分でアナフィラキシーショックを起こしたことがある
- ・麻疹・風疹・水痘・おたふくかぜワクチン接種時に妊娠している
- ・その他、医師が不適当な状態だと判断した場合



さらに詳しく知りたい方は、日本小児科学会ホームページの「[知っておきたいわくちん情報](#)」をご参照ください。（新谷）

## 今月の小ネタ

### パイナップル



パイナップルは、暑い地域での栽培が適した果物です。日本では、主に沖縄で栽培されており6～8月に収穫されますが、スーパーなどで販売されている大半はフィリピンからの輸入品のため、年間を通して購入できます。

パイナップルに含まれるビタミンB1は疲労回復に、酸味（クエン酸）は食欲増進に、それぞれ効果があるので夏バテにピッタリです。

### ★パイナップルと肉の組み合わせ★

パイナップルには「ブロメライン」というタンパク質を分解する酵素が含まれています。肉をやわらかくする作用がありますが、熱を加えると作用を失ってしまいます。同じようにタンパク質を分解する酵素が、キウイやメロンなどにも含まれています。

リンゴやバナナは購入後に置いておくと、さらに甘味が増します（追熟）が、パイナップルは追熟しないため、早めに食べきるようにしましょう。すぐに食べきれないときは、カットしてから冷凍保存することもできます。（吉澤）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局  
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店