報道関係者各位

大正製薬株式会社
〒170-8633　東京都豊島区高田 3-24-1
ＴＥＬ　（03）3985-1153

2025 年 10 月 15 日

インフルエンザシーズン到来！
～“早め”の感染対策・予防を！～

厚生労働省は先頃、全国的にインフルエンザが流行シーズンに入ったことを発表しました。今後、本格的な流行が予想されます。インフルエンザにかからない、感染を広げないために**“早め”の感染対策・予防**で備えましょう。

〈ポイント〉
- ✓ インフルエンザの感染対策の1つは**“ワクチン接種”**
- ✓ 今年のワクチンの種類は A 型 H1N1、A 型 H3N2、B 型ビクトリア系統の3種
- ✓ インフルエンザの流行は**“湿度”**が影響
- ✓ 予防のカギは**“感染経路を断つ”**＋**“免疫力を高める”**こと
- ✓ 感染したかも？と思ったら、**“抗原検査キット”**の使用も視野に！

◆インフルエンザワクチンの種類は毎年異なる！？今年の種類は？

厚生労働省推奨のインフルエンザ感染対策にワクチン接種があります. 実はインフルエンザワクチンの種類は毎年異なることをご存じですか？

世界保健機関（WHO）は、世界での流行状況を参考に今年の流行を予測し、ワクチンの製造株を選定します。日本で使用されるワクチンは原則として WHO で選定された製造株の中から、「期待される有効性」や「ワクチンの供給可能量」を考慮し、厚生科学審議会で検討されます。
こうして選定された今年のインフルエンザワクチンは以下の 3 種です。

2025/26 シーズンのインフルエンザワクチン株

インフルエンザの種類	ワクチン製造株
A 型 H1N1	A/ビクトリア/4897/2022（IVR-238） （2024/25 シーズンの製造株と同一株）
A 型 H3N2	A/パース/722/2024（IVR-262） （2024/25 シーズンの製造株から変更）
B 型 ビクトリア系統	B/オーストリア/1359417/2021（BVR-26） （2024/25 シーズンの製造株と同一株）

出典：厚生労働省健康・生活衛生局感染症対策部（2025）「令和 7 年度インフルエンザ HA ワクチン製造株の決定について」（感発 0530 第 1 号）

◆なぜインフルエンザは寒くなると流行るの？

日本では、寒くなるとインフルエンザが流行します。これには日本の秋・冬の特徴である低い湿度が関係しています。では、なぜ湿度が低くなるとインフルエンザが流行するのでしょうか？その理由を解説します。

①インフルエンザウイルスの特性

インフルエンザウイルスが人から人に感染するためには、**感染者から咳やくしゃみ**によって放出された際に感染力を一定時間保つ必要があります。インフルエンザウイルスは湿度が低くなるほど生存率が高くなるため、湿度が低い日本の秋・冬に感染が広がりやすくなります。

②人の体の反応

インフルエンザウイルスは、感染者の咳やくしゃみで放出された飛沫が**口や鼻から体に入ることで感染**します。気道の表面は粘液と線毛（非常に細かい毛のような構造）で覆われており、これらがウイルスを体の外に排出する役割を果たしています。通常、口や鼻から取り込んだ空気は**のどや鼻で加温・加湿**されるため、粘液と線毛が働いて**ウイルスを体の外へ排出**します。しかし、**極度に乾燥した空気**を取り込み続けると、粘液の粘り気が増し、線毛の動きが鈍くなってしまいます。その結果、**ウイルスが体の外へ排出されにくく**なり、インフルエンザウイルスに感染しやすい状態となります。

このように、湿度が低い日本の秋・冬の気象条件がインフルエンザの流行を助長するのです。

◆医師推奨インフルエンザ予防法を紹介！

これからますます湿度が低下し、ワクチン接種による対処だけでは不安な方もいるのではないでしょうか？感染には、インフルエンザの**“感染経路を断つ“＋“免疫力を高める“**ことが効果的な予防となります。ここでは大正健康ナビ（インフルエンザ｜大正健康ナビ｜大正製薬）に掲載されている医師推奨の具体的な5つの予防法とポイントをご紹介します。【監修：江田クリニック　院長　江田　証先生】

■室内の湿度を50～60%に保つ

鼻やのどの乾燥は大敵です。鼻やのどの乾燥を防ぐため、マスクをしたり、加湿器などを利用して、室内の湿度を保ちましょう。

■マスク・手洗い・うがいの基本を徹底

マスク：飛沫による感染を防ぐ他、鼻やのどの粘膜を乾燥から守ってくれます。

手洗い：石けんと流水で **20～30 秒ほど**かけて手についたインフルエンザウイルスを洗い流すことが必要です。**帰宅後や食前は特に**習慣にしましょう。

うがい：口の中の汚れを洗い流します。うがい薬やドロップ、トローチを使用するのも一案です。

■十分な睡眠

睡眠をしっかりとり、ストレスや疲労を解消し、免疫力が下がらないように心がけましょう。

■人混みを避ける

インフルエンザ流行時には、ウイルスへの接触機会を減らすためにも、人が多く集まるところには行かないように過ごしましょう。インフルエンザウイルスに接触しないことが、一番の予防法です。

■インフルエンザウイルスが付着しやすい場所の掃除

ウイルスは目に見えませんが、共有して使う場所や物には多く付着しています。流行期間や家庭内にインフルエンザ感染者が出た場合は、特に念入りに掃除するよう心がけましょう。

ドアノブやスイッチなど、共有する様々な部分にウイルスが付着している。特に感染症が流行しやすい時期は、手洗いが大切。

出典:インフルエンザ｜大正健康ナビ｜大正製薬

◆感染したかも？抗原検査キットを活用し，セルフチェック！

現在では、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症を同時検査できる一般用抗原検査キットがドラッグストア、インターネット等で購入できます。「体外診断用医薬品」又は「第1類医薬品」と表示されている、国が承認した抗原検査キットを推奨します。

「もしかして感染したかも？」と感じたときは抗原検査キットを活用してみましょう。自宅でのセルフチェックにより“早め”の対処につながります。

◆最後に

今回はインフルエンザ感染対策・予防について解説しました。これからますます乾燥、冷え込みが強くなり、本格的にインフルエンザが流行します。いざというときのために、しっかりと対策して健康な毎日を目指していきましょう。今後も皆様が健康に過ごせる社会を実現するために、大正製薬は様々な情報発信を進めてまいります。

＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞
大正製薬株式会社　メディア推進部　03-6382-7304
梶田　寛文　　h-kajita@taisho.co.jp
田中　秀治　　shuj-tanaka@taisho.co.jp