

秋・冬の感染症に備える「免疫力アップ」と「ワクチン接種の基礎知識」

令和 8 年 9 月度
衛生委員会資料
産業医 山元俊行

1. はじめに：なぜ「9月」から備えるのか？

- **秋・冬はウイルスが活発化**：空気が乾燥し、気温が下がると、インフルエンザや新型コロナウイルスの生存期間が長くなります。
- **夏の疲れが免疫力を下げる**：夏の冷房病や睡眠不足、冷たいものの摂りすぎによる胃腸の弱りは、自律神経を乱し、ウイルスへの抵抗力を低下させます。
- **免疫ケアには時間がかかる**：私たちの細胞が生まれ変わるには時間がかかります。流行が始まる前の「今（9月）」から生活習慣を整えることが、最大の防御になります。

2. 今から始める！免疫力を高める3つの生活習慣

日常生活の中で、今日から実践できる具体的なアプローチです。

- **【食生活】「腸内環境」と「粘膜」を整える**
 - 免疫細胞の約7割は腸に集中しています。発酵食品（納豆・ヨーグルト）や食物繊維を積極的に摂りましょう。
 - ウイルスの侵入を防ぐ「喉や鼻の粘膜」を強くするため、**ビタミンA・C・E**（緑黄色野菜、キウイ、ナッツ類）を意識して摂取します。
- **【睡眠】質の良い睡眠で自律神経を整える**
 - 睡眠不足は免疫細胞（NK細胞など）の働きを著しく低下させます。
 - 夜は湯船に浸かって身体を温め、スマートフォンを寝室に持ち込まないなど、熟睡できる環境を作りましょう。
- **【適度な運動】体温を上げて免疫スイッチをオンにする**
 - 体温が1度下がると、免疫力は約30%低下すると言われています。
 - 1日20～30分のウォーキングや、お風呂上がりのストレッチなど、じんわり汗をかく程度の運動で血流を促しましょう。

3. 【2026年版】秋・冬のワクチン接種・基礎知識

正しい知識を持ち、個人の状況に合わせて接種を検討しましょう。

ワクチン種類	接種のタイミング（目安）	期待できる主な効果
インフルエンザ	10月中旬～12月中旬	発症予防、および重症化（肺炎や脳症）の防止
新型コロナウイルス	10月以降（定期・任意）	重症化予防、および感染時の症状軽減

- **ポイント①：効果が出るまでのタイムラグ**
 - ワクチンを接種してから十分な免疫（抗体）ができるまで、**約2週間**かかります。
 - 例年、感染が本格化する「12月」を迎える前に接種を完了するのが理想的です。
- **ポイント②：同時接種について**
 - インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは、医師が必要と認めた場合、**同日に同時接種することが可能**です。通院の手間を減らす選択肢として知っておきましょう。

4. 職場で今すぐできる感染対策

個人の免疫ケアに加え、職場の環境づくりも重要です。

- **こまめな換気**：室温が下がりにくい範囲で、窓を定期的に関開け、空気の入替えを行います。
- **手洗い・消毒の再徹底**：外出先から戻った際や、共有スペース（複合機や休憩室）を利用した後は、流

水での手洗いやアルコール消毒を徹底しましょう。

- **適切な湿度管理**：加湿器などを活用し、オフィス内の湿度を **40%～60%**に保つことで、ウイルスが浮遊しにくくなり、喉の乾燥も防げます。