

2016年6月22日

陸上競技者の皆さんへ

公益財団法人日本陸上競技連盟  
医事委員長 山澤文裕  
医事委員 萩原 聡

日頃より陸上競技界の発展のため、ご協力いただきありがとうございます。

陸上競技者が海外での競技会に参加するのが、当たり前になりました。しかし、海外では日本であまりかかるといけない病気があります。せっかく、日本代表として海外での大会に出ても、そのような病気にかかるとは日頃のパフォーマンスを発揮できません。特に発展途上国への遠征では感染の危険は高くなりますが、一部の病気はワクチン接種により予防可能です。

海外で有益と考えられ、日本の医療機関で受けられるワクチンは、A型肝炎、B型肝炎、破傷風、黄熱、麻しん、インフルエンザに対するワクチンです。このうち黄熱ワクチンは検疫所もしくは検疫衛生協会でのみ、狂犬病ワクチンは一部の医療機関でのみ接種可能です。

時期としては、海外へ出る機会が多くなる高校卒業前後もしくは大学卒業前後に接種することをお勧めします。実業団チームに在籍されていて、いままで上記ワクチンを接種したことがない方でも遅くありませんので、積極的に対応してください。

これらのワクチン接種は時間的ゆとりを持って行えば、練習や競技会日程を妨げることはほとんどありません。前記期間に接種できていない場合は、少なくとも渡航の1ヶ月前には最初の注射を受けて下さい。複数のワクチンを同時に接種することも可能です。複数のワクチンを接種する場合には、どの順番で接種すればよいかを医師とよく相談してください。

#### 1、A型肝炎ワクチン（北米、西欧、豪州、ニュージーランド以外の地域で推奨）3回接種

A型肝炎は調理不十分な食事や汚染された水を飲むことなどにより感染し、発熱、全身倦怠感、黄疸が出ます。原因はA型肝炎ウイルスで、感染してから2～4週間後に症状が出ます。治癒までには3週間程度かかりますが、慢性化することはほとんどありません。免疫をつけるためには3回のワクチン接種を要します（初回、2回目は初回から2週間～1ヵ月後、3回目は初回から6ヵ月後）。3回接種すると初回からみて約5年間効果があります。なお、輸入ワクチンの場合は1回の接種で約1年間、1年後に追加接種すれば約15年間有効とされています。

#### 2、B型肝炎ワクチン（北米、西欧、豪州、ニュージーランド以外の地域で推奨）3回接種

B型肝炎は母親から出産時に感染するか、医療行為、性行為、感染している血液との接触など

で感染します。日本では諸外国と異なり B 型肝炎の母親から生まれた子どもにのみワクチンを接種することが一般的です。上記の地域へ渡航する場合は万一の感染の危険を考慮して接種することを強くお勧めします。免疫をつけるためには3回のワクチン接種を要します(初回、2回目は初回から1ヵ月後、3回目は初回から6～12ヵ月後)。今まで3回ワクチンを接種し、その後の抗体価が10mIU/mLを超えれば、追加接種は生涯必要ありません。

### 3、破傷風トキソイド (すべての地域で推奨) 1～3回接種

破傷風は土の中の破傷風菌が傷口から体内に入り、毒素を産生します。感染後3～20日ほどして毒素が全身をめぐる、けいれんが出現し、呼吸ができずに死亡することもあります。通常は、小児期に3種混合ワクチンを受けていますが、12歳時に3回目の接種を受けていてもその効果は20歳前後で消えるとされます。3回目を接種したかは母子手帳で確認できます。高校もしくは大学卒業時に追加として1回ワクチン接種を受けると、約10年間有効です。12歳での注射が確認できない、もしくは成人であれば、A型肝炎ワクチンと同じタイミングで2回注射し、1年後に3回目をうてば同じく約10年間有効です。以後も10年以内に1回接種すればそこからさらに10年間有効になります。

### 4、黄熱ワクチン (中南米、熱帯アフリカ地域で必須または推奨) 1回接種

黄熱は蚊によって感染がもたらされます。感染すると致死率が高いとされています。国によってはワクチンを接種した記録を持っていないと入国できないところもあります。ワクチンは、効果がでるまでの期間を考慮し、推奨地域入国の10日前までに接種しないとけません。日本で接種できる場所は検疫所、または検疫衛生協会のみです。すべて予約が必要で、接種する前の週末までに連絡しなければならぬところもあります。週2回～月1回と接種できる頻度が少ないところがほとんどですので、予め下記のホームページで確認してください。

### 5、麻しんワクチン 1回接種

麻しんは感染力が非常に強い麻しんウイルスにより発症します。一度かかると一生免疫がつくとされますが、かかった人の0.1%は脳に障害をおこす危険性があります。通常は小さい時に予防接種を行っていますが、最近では成人で麻しんに罹る例も増えています。麻しんに罹ったことがなく、予防接種を受けたことがない方は早めに予防接種を行うことをお勧めします。また、平成20年度からは13歳、または18歳の方に接種が法律で義務づけられましたが、万一接種できていなければ同じく接種を受けることをお勧めします。

### 6、インフルエンザワクチン 1回接種(シーズン毎)

インフルエンザはインフルエンザウイルスにより感染します。季節性インフルエンザの予防には、毎年秋頃に予防接種を受けることが有効です。特に冬期に行われる大会に出場を予定している場合には必ず受けましょう。今までにない型のインフルエンザへのワクチンは、厚生労働省などが

ら発表される情報をチェック下さい。ただ、いずれにせよ手洗い、うがいをこまめに行うことが他の病気の予防にもつながります。

#### 7、狂犬病ワクチン 3回接種(感染が疑われる場合は5回)

狂犬病は狂犬病ウイルスに感染した犬、猫、こもりなどに噛まれると感染します。海外からの帰国者が日本でも発病しています。免疫をつけるのに、3回のワクチン接種を要します(初回、2回目は1ヵ月後、3回目は6ヵ月～1年後)。有効期間は約2年で、2年毎に1回接種しますが、狂犬病ウイルスをもつ動物に噛まれた場合は、直ちにワクチンを追加接種します。狂犬病ワクチンを受けたことがなくて(狂犬病ウイルスに対して免疫がない場合)、狂犬病ウイルスをもつ動物に噛まれた場合は、直ちにワクチン接種を開始し、1ヶ月の間に計5回注射しないと生命の危険があります。もし症状が出ればほぼ助かりません。

ワクチン接種ができる場所については、厚生労働省検疫所サイト

[http://www.forth.go.jp/cgi-bin/promed/search\\_vaccine.cgi](http://www.forth.go.jp/cgi-bin/promed/search_vaccine.cgi)

で検索して下さい。季節性インフルエンザはかかりつけの病院でも接種できることが多いです。どこで受けるにせよ、ワクチン接種のために受診する場合は必ず事前に電話連絡を行い、接種できる日時を確認して下さい。接種にかかる費用は通常はすべて個人負担となります。

個人防衛の第一歩ですので、積極的にワクチン接種をうけてください。なお、接種にあたっては、指導者、チームドクター、主治医とよく相談してください。