

## 小学生以下や成人と何がちがうの？



小さい頃は「注射は痛い」ということはわかるけど「なんでワクチンを打った方が良いか」はよくわからない。だから本人が納得しなくても、親の意志でワクチンを受けている子がほとんど。でも、小さい子たちは、これでそんなに大きな問題はおきてはいません。



中学生以上の皆さんには「自分が納得して注射を受ける」ということが、とても大切です。中学生なら「なんでワクチンを打った方が良いか」「どういう副反応が起こるか」といったことも理解できる一方で、SNSや友達の話とかでいろいろな情報も入ってくるでしょう。中には不安になる情報もあるかもしれません。実はその「不安」が、中高生がワクチンを受けた後の「体調不良」をひどくしてしまうことがあることがわかってきました。

### ワクチンと関係なく、大人と比べて中高生で起こりがちな体の状況や反応

	大人と比較して中高生は…	なので、以下のような傾向があります
ホルモンの分泌	急に量が増えたり周期が不安定	なんだかイライラしたり不安になりやすい
自律神経	バランスが崩れやすい	「立ちくらみ」「気分不快」を起こしやすい
仲間との関係	非常に大きな影響を受けやすい	「つられる」「連鎖反応」がおきやすい
「過換気」	痛みや不安から起こしやすい	息が荒くなり、しびれや脱力がおきやすい

これらには個人差があり、ワクチンに対する不安や緊張で起こりやすくなる人もいます。

ワクチンに対する過度な不安や緊張を防ぐため、まずはそのワクチンについて理解しましょう！

- ・うつとどんな良いことがあるのか？ 何のためのワクチンなのか？
- ・うたないとどんなまずいことがあるのか？ どう対応ができるのか？
- ・うつと身体にはどんな反応がおきるのか？ どう対応ができるのか？

中高生は、ワクチンそのものによって起こる副反応だけでなく、副反応の症状やワクチンに対する不安から、いろいろな身体的な症状が出やすい年代です。裏を返せば、ワクチン後に生じることがある多くの症状は「不安」の軽減で減らせる、ということでもあります！心配なこと、気になることは、ご遠慮なく、かかりつけ医に質問してくださいね！



# ワクチン後の体調不良 = 全て副反応？



「ワクチンの副反応が怖いから、ワクチン接種しない」って言っている人、結構いるんだよね…意識を失って麻痺が出たとか、成分の蓄積で不妊とか、SNSで結構たくさん見たよ…みんなやめるくらい怖いもんなら、私もやめておこうかなあ…心配だし注射痛いし、今、注射うってなくて別に何も困ってないし…



「副反応が怖い」って、具体的には何が起きることを怖いって感じているのかな？今普通に一般的に世界中で打たれているワクチンに関してはワクチンの成分そのもので重篤な副反応が起こることは、本当にごくごく稀なこと。「副反応に対し不安が強いために過剰に反応しておきた症状」が「副反応」と混同されていることもあります。ワクチンを打った後のタイミングで具合が悪くなったことが全て「副反応」というわけではないのです。



## ワクチン接種後に起きた「体調不良」の例

ワクチン成分に対しアナフィラキシー  
発熱、頭痛、倦怠感、接種部位の腫れ

強度の緊張から動悸、失神、過呼吸  
解離性神経症状反応(脱力、麻痺等)※

家族中が罹患している風邪を発症した  
交通事故にあって意識不明になった

## これは何反応？

ワクチンによる副反応

接種ストレス関連反応

無関係の可能性が高い

※解離性神経症状反応：脱力、麻痺、異常な動きや姿勢、言語障害など  
生理学的に説明できない心因性の非てんかん発作

薬剤の成分からは理論的に起こりえないような、ワクチン接種後の体調不良の多くは「ワクチン関連ストレス反応」と考えられます。これは、ワクチンそのものではなく、強度の緊張、不安、納得がいかないまま接種した、接種後の体調も思っていたよりつらい、といったこと…特にこれらが重なることによって起こりやすくなります。接種を検討しているワクチンで起こりうる副反応について、気になることはかかりつけ医に納得がいくまで説明を受けて、しっかり理解することが大切です。ご遠慮なくご質問ください。



正しい情報を手に入れることが重要



ワクチンを打つか打たないかは各自で決めることになってるけど…良いことも悪いこともあるみたいだし…結局どう決めたらいいかわからないわ…誰か「正解」を教えて！



そうですね。全員にあてはまるゼツタイの正解はありませんが、判断するための情報源は信頼できるものを選びましょう。驚かせ不安にさせるような誤情報(デマ)を流してその反応や影響を楽しんだり「不安につけこむ商売」をしている人たちもいます。こういった人たちによる誤情報に騙されてしまわないよう、**正しい情報**を元に、**メリットとデメリット**を具体的に考え、納得してから接種をうけることが大切です。以下に信頼できる情報源をいくつか示します。



ワクチン全般について

厚生労働省「予防接種情報」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/yobou-sesshu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/yobou-sesshu/index.html)

日本小児科学会「知っておきたいわくちん情報」

[https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content\\_id=263](https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=263)

NPO法人VPDを知って、子どもを守る会の会

<https://www.know-vpd.jp>

子宮頸癌ワクチンについて

日本産婦人科学会「子宮頸がん  
とHPVワクチンに関する正しい理解の  
ために」

[http://www.jsog.or.jp/modules/jsogpolicy/index.php?content\\_id=4](http://www.jsog.or.jp/modules/jsogpolicy/index.php?content_id=4)

新型コロナウイルスワクチンについて

(一社)保健医療リテラシー推進社中  
こびナビ <https://covnavi.jp>

AI機能、便利だけど  
要注意！



みんなのスマホのAI機能は、一度「不安をあおる」誤情報にアクセスすると「あ、この人はこういうのに興味あるのね」と判断し、どんどん似たような情報を毎日自動的に送ってくれるようになります。そのうちにその情報元サイトにアクセスすればその発信者には広告料が入り「怖いからもっと知りたい」と思って同様の内容の本でも買えば著者には印税が入ります。こういう「金儲けのための誤情報」をもとに判断してしまわないように「不安な情報」については、かかりつけ医にもぜひご相談を！

おうちの方にできることは？

昔からあるワクチンについては、自分も接種したけど大した問題はなかった、もしくは周りの人もたくさん受けていてほとんどの人が問題なかった、という経験があるので、あまり心配されることはないかもしれません。しかし、新しいワクチンをお子さんに受けさせるとなると、こういった「安心材料となる経験」が少なく、ごく稀な事でも「ワクチンをうったことで具合悪くなった」という情報を聞くと、不安に感じられるかもしれません。



新しいワクチンについて心配になって調べてみると、そんな不安な心理につけこみ、誤情報(デマ)を流してお金儲けを企む人たちによる情報が次から次へと目に飛び込んできます。専門家や医師を名乗る人たちが発信していることもあり、一見根拠がありそうに上手く書かれているため、思わず信じてしまう方も多いようです。不安な感情に訴える情報は印象に残りやすい、という影響もあります。

不安な気持ちは伝播しさらに増大もさせます。

おうちの方の不安

子の不安の増大

子の不安

ワクチン接種会場

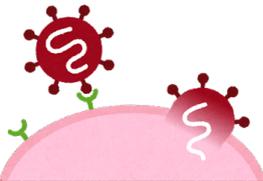
不安と緊張で動悸、過呼吸、失神などが起きやすくなる



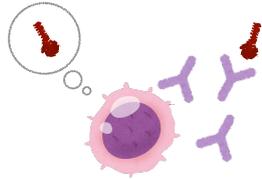
中高生は不安や緊張が強い状態でワクチンを受けることで、心理面が大きく影響する体調不良がおこりやすい年代です。スマホで独自に様々な情報も手に入りますし、おうちの方の不安も意外と敏感に感じ取っています。家族全員、完全に不安なくワクチンを受ける、といったことが難しくても、信頼できる正しい情報を手に入れることで、不安の軽減は可能です。情報は信頼できる団体が発信しているものか見極めましょう。ご本人はもちろん、おうちの方としての不安も、かかりつけ医にも是非、お気軽に御相談ください。

## 新型コロナウイルスワクチン基礎知識

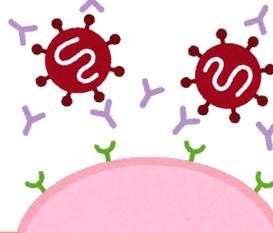
新型コロナウイルスの表面のスパイクタンパクが、ヒトの粘膜にあるレセプターにくっくと感染が成立します。



感染すると、免疫細胞がスパイクタンパクにくっつく抗体を産生します。



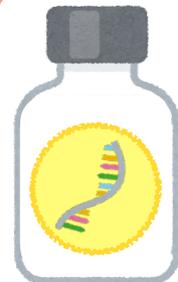
抗体は、レセプターにウイルスがくっつくのを妨害します。



抗体が十分にある = 免疫があるということです。感染や重症化が抑制されます。



ファイザー/モデルナ  
ワクチンが動く仕組み



mRNAを保護する成分

mRNA

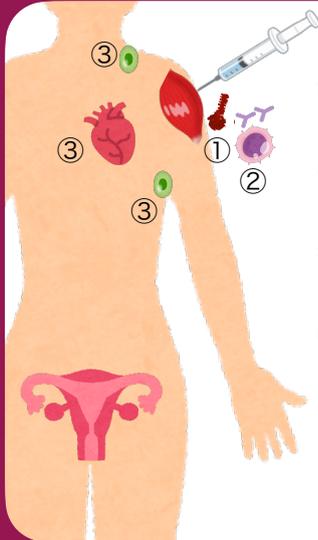
スパイクタンパク

免疫細胞が抗体を産生します。

ワクチンの成分はスパイクタンパクをヒトの身体の中で合成するmRNAです。

mRNAはタンパク合成後すぐに分解します。

### ワクチン接種でおきること・おきる可能性のあること



- ① mRNAを保護する成分に対してアレルギーがある人は、注射によってこれに対するアレルギー反応がおきる可能性があります。
- ① ワクチンを打った部位とその付近でスパイクタンパクがつくられます。mRNAはすぐ分解されますが近くのリンパ節まで到達することはあります。
- ② 免疫細胞が活性化して抗体を産生する時、注射した筋肉に痛みが出る他に風邪の時のように発熱、頭痛、だるい感じがすることがあります。
- ③ 免疫細胞の活動に伴い、付近のリンパ節(脇の下・首)が反応性に腫れることがあります。ごくまれに軽い心筋炎が起こることがあります(主に若い男性)。

### 理論的に、ワクチン接種でおこりえないこと

皮膚に磁石がくっつく、マイクロチップが埋め込まれる、自分の遺伝子に組み込まれて遺伝子情報が書き換わる、卵巣に蓄積して不妊の原因になる等



ワクチンの仕組みを一つ一つ理解して、理論的に起こることと起こりえないことを、きちんと整理していきましょう！「デマ情報」はセンセーショナルだけに注目を浴びやすく、特に不安や不満が多い背景の中で、拡散して盛り上がりやすい傾向があります。さらに、最近のメディア、SNS、AI機能の発展により、これに拍車がかかる傾向があります。医師を名乗る人が「デマ情報」を流していることも…信頼できるかかりつけ医に、ご遠慮なくご相談ください！

## 新型コロナワクチン メリット/デメリット

メリット：新型コロナウイルスの感染、発症、重症化を予防します。

### 自分のために

中高生が感染した場合はほとんどが「軽症」とはいつても、肥満や基礎疾患があるとそれなりに重症化することもあります。一度治癒してからMIC-Sという(川崎病に似た)病気を発症し、入院が必要となることもあります。また軽症でもその後長期間にわたり「Long COVID」と呼ばれる後遺症が残ることがあります。この場合、息苦しさ・起き上がれないような倦怠感・集中できずに脳に霧がかかったような「brain fog」と呼ばれる状態が何ヶ月も続きます。これに対する治療はまだ確立されていません。



中できずに脳に霧がかかったような「brain fog」と呼ばれる状態が何ヶ月も続きます。これに対する治療はまだ確立されていません。

### 家族や身近な人のために

増殖力や感染力がパワーアップしている変異株が主流になってきてから、中高生の親世代の年齢層も重症化するようになってきました。自分は感染しても大したことなく終わったとしても、同居の親や祖父母に感染させてしまうと、重症化してしまう可能性が十分にあります。こういった年代の人たちを守るため、またワクチンを打てない小さな弟や妹を守るためには、周りにいる人たちがみなワクチンで感染を予防することが大切です。

### 社会が免疫をもつ：「集団免疫」のため

「日常」を取り戻すためには、早く社会全体が免疫を持つことが重要です。みんなが罹患することでも達成はできますが、入院や集中治療が必要になり医療が逼迫してまいります。ワクチンであれば入院数をほとんど増やさずに集団免疫を得られます。

デメリット：ワクチンの副反応を含めた「体調不良」が、おこりえます。

◎mRNAを保護する成分PEG(ポリエチレングリコール)に対してアレルギーがある人は、ワクチン接種後短時間で咳や呼吸困難、全身蕁麻疹、血圧低下等の**アナフィラキシー**を発症することがあります。過去の予防接種や下剤、化粧品などで重篤なアレルギー反応の経験がある人は、アレルギーのかかりつけ医にご相談下さい。何らかのアナフィラキシー歴がある人は「接種後30分待機(通常15分)」が推奨されます。

◎接種翌日の**腕の痛み**は殆どの人、**発熱/頭痛/倦怠感**のいずれかも多くの人に起こります。数日で自然によくなるので心配する必要はありませんが、つらい時は日頃使っている鎮痛解熱剤をお使いください。

◎ごくまれに、若い男性に軽い心筋炎/心膜炎を発症することがあります。症状としては、**動悸、胸痛、息切れ**などです。これを発症した場合は入院して注意深く経過観察、必要があれば循環動態をサポートする治療をおこないます。なお新型コロナウイルスに感染しても若い男性は2.3%の頻度で心筋炎/心膜炎を発症しており、ワクチンで発生した頻度(ファイザー:0.006%、モデルナ:0.0005%)を大きく上回ります。

◎接種時の**過度の緊張からおこる、動悸、失神、過呼吸**が起きる場合があります。朝礼などで倒れたり、嫌な物を見ると気分が悪くなりやすい人、過去に過換気発作を起こしたことがある人、不安の強い人等は信頼できるかかりつけ医のところで、不安なことを相談してから、納得して接種を受けましょう。

◎接種時にドキドキしたり失神した、注射の痛みや副反応の症状が思ったより辛かった、さらに誤情報による心理的なストレスなども加わり、**脱力や麻痺**などのストレス反応性の症状がおこることがあります。これらの防止のために、中高生は特に「ワクチンの仕組み・メリットとデメリット」をよく理解し、納得した上で接種を受けることが重要です。また、「緊張により倒れたことがある」などで心配な人は、かかりつけ医のところで「予め横になった状態でワクチンを接種」といった対応もできますので、ご相談下さい！

