安心してワクチンを打つには　副反応とは違う症状の予防法

2022 年 10 月 28 日毎日新聞

新型コロナウイルスにインフルエンザと、これまでにないほど頻繁に私たちはワクチン接種を受けるようになった。ワクチンの成分による副反応とは別に、接種に対する不安や恐れなどによる反応もあることを知っておきたい。リスクが高い人の特徴や予防法とは。「正しく対処することで、より安全なワクチン接種につながる」。予防接種に詳しい岡部信彦・川崎市健康安全研究所長は解説する。

こうした反応は「予防接種ストレス関連反応（ISRR＝immunization　stress-related responses)」と呼ばれる。ワクチン接種前後の不安や恐れをきっかけに起きる痛みや身体の変化で、周囲や社会的な環境の影響を受けやすい。世界保健機関（WHO）の専門家会議が提唱した考え方で、2019 年に対応マニュアルをまとめた。国内でも岡部さんら研究者 5 人が 22 年 4 月、翻訳版を公表した。

通常のワクチンの副反応とまず異なるのは、接種前にも起こることがある点だ。接種前のほか、直後に、接種による不安や心配のため交感神経が刺激され、脈が速くなる▽息が切れる▽喉が渇く▽汗が出る――などの症状を引き起こすことがある（急性ストレス反応)。逆に副交感神経が活発になって、立ちくらみと同じような症状が出る「血管迷走神経反射」で、血圧が下がってめまいや失神が起きることもある。

接種から数日以降に出る症状に、体の脱力やまひ、不自然な手足の動きなどがある。検査で異常が見つからないなど、これまでの神経の病気では説明がつかない。解離性神経症状反応と呼ばれ、症状は繰り返しながら変わることがある。

症状が表れるメカニズムについては、さまざまな要因が絡み合っていると考えられている。その一つが年齢や性別といった生物学的要因で、10 代や女性に出やすい特徴がある。

また注射針への恐怖心が強い人やワクチンへの不安が大きい人、接種で強い痛みを感じたなど過去に良くない経験をした人も出やすい。これらは心理的な要因と言える。

社会的要因として、家族や友人、SNS（ネット交流サービス）で、ワクチンについての否定的な情報に接したり、他の人に起きた反応を目撃したりすることによる影響もある。集団接種は人々の不安が広まりやすく、症状が出る人の割合が高まる傾向にある。

こうした反応はどのようなワクチンでも起こり得ることがわかってきた。

不安が残る場合には

反応を防いだり、軽減したりする方法がわかってきているので、症状が出やすい特徴がある人はかかりつけ医に相談し、対応を考えてみることが大事だ。不安を取り除くために信頼できる家族が同席することや、恐怖心が強い場合は、他の人と一緒にならないよう接種の時間や場所を分けることが挙げられる。

接種後のめまいなどが心配な場合、接種を受ける際の姿勢にも気を配りたい。かかりつけ医に相談して、接種後も同じ椅子に座って15～30分様子を見ることや、あおむけで接種を受けることもある。

対応マニュアルは、医療者に対しても「患者と信頼関係を築く」「ワクチンについて説明するが（接種を受けるよう）説得しない」姿勢が大事だとしている。

WHOの専門家会議にも参加した岡部さんは言う。

予防接種ストレス関連反応について解説する岡部信彦氏＝川崎市健康安全研究所で2022年10月19日午後2時22分、金秀蓮撮影

「予防接種の有害事象には、ワクチンの成分そのものや作り方、接種手技の問題によって起こるもの以外もある。不安や恐れなどさまざまな要因によって起こる反応があることをより多くの医療者が知り、丁寧な説明と丁寧な接種を心がけてほしい」

さらに岡部さんは「接種を受ける側も、本人や保護者に不安や心配が残っている場合には無理に接種を受けずに、『今日はやめて様子を見よう』と余裕を持って臨んでほしい」と呼びかける。【金秀蓮】