



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.312

5・6
月号

最新医療情報

RSウイルス感染症と 新しい予防法

からだにやさしい
食事づくり
食べて支える
ビタミンD

みんなの健康 2026.5/6

在宅医療の今
ひとりでも、
あなたの声は届く

◆こんな時どうする？
心不全と言われたら
●コラム 待合室

RSウイルス感染症と

新しい予防法

妊婦に対するRSウイルスワクチン接種について



横浜市立大学附属市民総合医療センター
総合周産期母子医療センター
お ば た 聡 い ち ろ う 先生
小畑 聡一郎先生

はじめに

「RSウイルス」という言葉を耳にしたことはあるでしょうか。特に小さなお子さんがいらつしゃるご家庭では、一度は聞いたことがあるかもしれませんが、実際にお子さんが感染されたことがあ

るかもしれません。RSウイルスは乳幼児に多くみられる呼吸器感染症の原因で、毎年流行がみられ、近年は夏から秋にかけてもみられます。多くの場合は鼻水や咳といった風邪症状で自然に軽快しますが、生後間もない赤ちゃんや月齢が低いお子さんでは重症化しやすく、入院が必要となることもあるため注意が必要な感染症です。

横濱市のような都市部では、家庭内や保育施設を通じた感染の機会も多く、特に上のお子さんがいるご家庭では、産まれたばかりの赤ちゃんを完全に感染から守ることは容易ではありません。今回は、RSウイルス感染症の特徴と、近年日本で接種できるようになり、2026年度から公費での定期接種の対象となった新しい予防法である、RSウイルスワクチンについて紹介します。

RSウイルス感染症とは

RSウイルス (Respiratory syncytial virus) は生後1歳までに半数以上、2歳までにほぼすべてのお子さんが感染すると言われており、再感染を繰り返すことが知られています。小児期以降に感染した場合、多くは鼻水や咳といった軽い風邪症状で自然に軽快しますが、初感染では重症化しやすいです。また月齢の低い乳児では細気管支炎や肺炎の発症がみられ、重症化する報告もあり、特に生後間もない赤ちゃんでは、急速に重症化し呼吸困難となり、集中治療を要する例もみられます。RSウイルスに対する特異的な治療方法はな

いため、入院の上で酸素投与や呼吸管理が必要となることもあります。国内では毎年流行が見られ、流行期は年や地域で様々で、毎年12〜14万人の2歳未満児がRSウイルス感染症と診断されており、生後1〜2か月といった月齢が低い赤ちゃんを中心に約3万人（感染者の約25%）の入院が必要とされています。また特に早産で出生されたお子さんや基礎疾患を持つお子さんでは、重症化しやすいために、より慎重な対応が必要となります。

RSウイルス感染症のこれまでの予防法

RSウイルスに対する基本的な対策は、インフルエンザなどと同じ、手洗いや咳エチケット、人混みを避けるといった一般的な感染対策が中心で

RSウイルス感染症は、乳幼児に多くみられる身近な感染症ですが、月齢の低い赤ちゃんでは重症化し、入院が必要となることもあります。近年、妊娠中に接種することで出生直後から赤ちゃんを守る新しい予防法が登場し、2026年度からは公費接種も始まりました。今回は、RSウイルス感染症の特徴と、注目されている新たな予防法について解説します。

した。しかし、家庭内での感染や保育施設に通う兄弟姉妹からの持ち込みを完全に防ぐことは難しく、特に流行期には予防に限界があるのが実情です。一般的な感染症対策に加え、これまで日本ではRSウイルスの感染や重症化を防ぐために、RSウイルスに対する抗体の一部の重症化リスクの高い乳児、幼児に用いてきました。心臓や肺の病気などをもっているお子さんや、早産で出生されたお子さんなどが対象で、パリビズマブという抗体製剤をRSウイルスの流行期に毎月投与するといったものでした。しかしながら、その投与対象は限られており、すべてのお子さんに適応されるものではありませんでした。また2024年からは流行期に一度だけ接種するニルセニマブが日本でも承認されました。

が、こちらもパリビズマブと同様にその対象は限られており、保険適用とされているのはパリビズマブと同じようにRSウイルス感染症の重症化リスクを有するお子さんのみでした。このようにいずれの抗体製剤も保険適用は一部の乳児、幼児に限られており、広く一般の乳児、幼児に対する感染・重症化の予防法はありませんでした。

新しい予防法RSウイルスワクチンとは？

このような状況の中で、近年新たな選択肢として登場したのが、妊婦に接種するRSウイルスワクチンです。このワクチンの一環大きな特徴は、「赤ちゃんではなく妊婦に接種する」という点にあります。妊娠中のお母さんにワクチンを接種すると、お母さんの体内でRSウイルスに対する抗体

が作られ、その抗体が胎盤を通じて赤ちゃんに移行します。これにより、赤ちゃんは産まれた直後からRSウイルスに対する防御力を持つことができます。(図1)

図1：母子免疫のイメージ



の感染、重症化を予防することができま

RSウイルスワクチンの効果と注意点

臨床試験では、妊婦にRSウイルスワクチンを接種することで、生後早期の乳児におけるRSウイルスによる重症感染症が有意に減少することが示されています。特に生

後3か月以内の比較的早期の乳児における重症例に対する予防効果が高く、重症下気道感染症を8割程度、医療機関の受診を要する下気道感染症を5割程度予防するとされ、最も重症化しやすい時期をカバーできる点が大きな利点です。接種時期は一般的に妊娠後期の妊娠24週以降から36週頃までが推奨されており、この時期に接種することで、赤ちゃんへ十分な抗体移行が期待でき、ワクチンによる予防効果が期待できます。これまでの研究で明らかになった主な副反応としては、接種部位の痛みや発熱など、一般的なワクチンと同様の軽度な症状であり、海外の一部の報告では妊娠高血圧症候群の増加の可能性が示唆されましたが、これに

験では増加は認められて
いません。

横浜市では、2026
年4月以降、妊娠28週0
日から36週6日の妊婦の
方は、公費により無料で
接種を受けられるように
なりました。ただし、こ
の期間内に接種したとし
ても、接種後早期（接種
後2週間以内）に分娩に
至った場合や早産週数で
分娩に至った場合には、
ワクチンの有効性が確立
していません。また出産
時期や流行状況、ご家庭、
周囲の環境（兄弟姉妹の
有無など）などによって
感染リスクは異なりま
す。RSウイルスワクチ
ンの接種や分娩後の抗体
療法の詳細に関しては妊
婦健診先の医師にご相談
ください。

最後に

RSウイルス感染症は
非常に身近な感染症であ

る一方で、毎年多くの入
院例がみられ、特に月齢
の低い赤ちゃんにとって
は重症化のリスクがある
病気です。しかし、RS
ウイルス感染症に対する
予防は、いま大きく変わ
りつつあります。これま
での抗体療法は対象が限
られており、「予防が難
しい」とされてきた感染
症に対して、出生前から
赤ちゃんを守ることがで
きるワクチンという新し
い選択肢が登場したこ
と、またそれが公費の負
担で接種できるように
なったことは大きな変化
です。赤ちゃんの健康を
守るためには、正しい情
報を知り、ご家族ごとに
最適な選択をしていくこ
とが大切です。これから
出産を迎える方やご家族
の皆様にとって、本稿が
一つの参考となれば幸い
です。気になる点があれ
ば、ぜひ医療機関にご相
談ください。

RSウイルス母子免疫ワクチン接種のご案内

対象者

接種日時点で横浜市に住民登録のある

妊娠28週0日から36週6日の方

過去の妊娠時にRSウイルス母子免疫ワクチンを
接種したことがある方も対象になります。

費用

無料 (全額公費負担)

接種場所

市内 協力医療機関

- ・まずは通院中の産婦人科医にご相談ください。
- ・里帰り出産に伴い、市外等での接種をご希望の方は、事前に手続きが必要です。



持ち物

- ①母子健康手帳
- ②氏名・生年月日・住所が確認できるもの

里帰り出産を予定されている方へ

里帰り出産等で市外での接種を
ご希望の場合は

事前の手続きが必要です。

※①、③共に電子申請も可能です



①事前手続き

お住まいの区の区役所に「予防接種実施依頼書」の発行を申し込み、書類を受け取ります。
(1~2週間程度かかります)

②市外等で接種

(医療機関に「予防接種実施依頼書」を提出) 医療機関では接種費用をお支払いください。
(約3万円~4万円)
予診票は、医療機関にある任意接種用のものをご使用ください。ワクチンは、「アプリスポ」のみ妊婦に使用できます。(アレックスピー、エムレスピアは対象外です)

③償還払い申請

申請後、1か月半程度で接種費用が払い戻されます。
※領収書や接種記録が必要です。

お問合せ先

横浜市予防接種コールセンター

045-330-8561

定期予防接種制度に関するご質問にお答え
します。お気軽にご相談ください。

対応言語：

日本語、English、中文、한국어、Tiếng Việt、नेपाली
英語 中国語 韓国語 ベトナム語 ネパール語

FAX：045-664-7296

9:00~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)

横浜市ウェブページ

RSウイルス母
子免疫ワクチ
ン接種に関す
る情報が掲載
されています。



影にゆらぐ栄養素

食べて支える ビタミンD

神奈川県立保健福祉大学 栄養学科
教授 五味郁子

ビタミンDは、食品から摂取するだけでなく、日光（紫外線）を浴びることで皮膚で合成される栄養素です。主な働きは、カルシウムとリンの吸収を助け、骨の形成や維持、免疫機能の調整にも関わります。不足すると、カルシウムが十分に利用できず骨が弱くなるリスクが高まります。

北欧諸国では冬に日照時間が極端に短くなるため、季節によって血中ビタミンD濃度が大きく変動するそうです。日本で

も、5〜6月は紫外線量が増えてくる時期ですが、日焼け止めの使用や梅雨の影響で外出が減り、意外と日光を浴びる機会が限られがちです。特に外出の少ない要介護高齢者では不足しやすいように気を付けたいです。食事摂取基準では、目安量として成人・男女とも1日当たり9・0μg摂るとともに、どの年齢区分でも、日常生活において可能な範囲内で適度な日光浴を心掛けることが付記されています。

一方、ビタミンDは脂溶性ビタミンで体内に蓄積しやすく、サプリメント等によって習慣的に摂りすぎると高カルシウム血症などを引き起こすことがあります。



ます。

鮭・さんま・いわしなどの魚類、干しいたけや舞茸などのきのこ類にビタミンDは多く含まれています。室内で栽培乾燥させたきのこ類も多いので、買った後に天日にあてるとビタミンDを増やすことができます。日光と食事を上手に組み合わせ、季節の変わり目の健康づくりに役立てていきましょう。

にんじんときのこのほっこりサンド

材料		量
食パン(6枚切り)		2枚
にんじん		70g
A	塩	ふたつまみ
	酢	小さじ1
	粒マスタード	小さじ1
	はちみつ	小さじ2
	きのこ(舞茸・マッシュルームなど)	80g
B	オリーブ油	小さじ1
	バルサミコ酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
ワサビマヨネーズソース	マヨネーズ	大さじ1
	わさび	小さじ1/2

●エネルギー271kcal ●たんぱく質5.6g ●脂質9.8g ●カルシウム30mg ●ビタミンD2.0g

- 1 にんじんは千切りにし、塩もみして、水気を絞る。Aと和える。
- 2 きのこは食べやすく切り、オリーブ油で炒め、Bで味付けする。
- 3 ワサビマヨネーズを食パンの内側の面に塗り、①②を挟む。

鮭ときのこのクリーム煮

材料	量	
生鮭	1切れ	
玉ねぎ	1/4個	
しめじ	1/4袋	
小松菜	1/4束	
塩・こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1/2	
薄力粉	大さじ1	
C	牛乳	150ml
	味噌	小さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1

●エネルギー390kcal ●たんぱく質17.6g ●脂質21.3g ●カルシウム256mg ●ビタミンD5.7g

- 1 鮭は水気を拭き取り、食べやすい大きさに切って塩こしょうをふる。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎとしめじ、小松菜を中火で炒める。
- 3 具材を端に寄せて鮭を焼き、両面に焼き色をつける。
- 4 火を止めて薄力粉を加えて混ぜ、Cを加えて中火で加熱する。
- 5 とろみがついたら、弱火で約3分煮て、味を調える。

トマトときくらげの卵炒め

材料		量
卵		1個
トマト		1/2個
きくらげ(乾燥)		1g
調味料	オイスターソース	小さじ1/2
	塩・こしょう	少々
	サラダ油	大さじ1/2

●エネルギー121kcal ●たんぱく質6.3g ●脂質7.7g ●カルシウム36mg ●ビタミンD3.6g

- 1 きくらげは水で戻して水気を切り、石づきを取って一口大に切る。トマトはくし切りにする。
- 2 ボウルに卵を溶き、調味料を混ぜておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、トマトときくらげを炒める。
- 4 卵を加え、軽く混ぜながら火を通す。



(料理協力: 臨床栄養管理学研究室)

ひとりでも、 あなたの声は届く



横浜南まほろば診療所
院長
山田 英人 先生

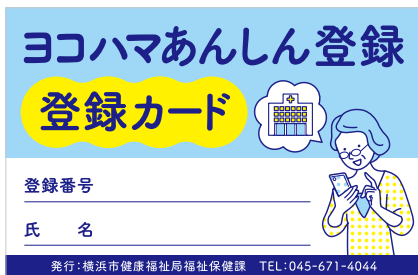
もし今夜、自宅で倒れて意識を失ったら、
あなたの意思は誰に伝わりますか

「そろそろ施設に入った方がいいのかな」——年を重ねるにつれ、こう迷い始める方は少なくありません。施設も選択肢の一つです。ただ、「本当は家にいたい」という気持ちを、一人暮らしだからという理由だけで諦める必要はありません。

私が在宅医療に携わる中で、一人暮らしの方が自宅で転んで倒れ、誰にも気づかれないまま時間だけが過ぎていく現実を目の当たりにしてきました。誰かの目が、手が、定期的に届いていれば——そう悔やむ場面がありました。だからこそ断言します。「一人暮らしだから仕方ない」ではなく、「一人暮らしだからこそ、自らを守り、備える仕組みが必要だ」と。

「家族がいないと無理」は思い込み

私が訪問診療で診ている患者さんの約4人に1人は一人暮らしで、そのうち半数以上は近くに家族がいません。それでも皆さん、住み慣れた自宅で暮らし続けています。在宅医療は「ひとり芝居」ではありません。主役はあなたであり、医師・訪問看護師・薬剤師・ケアマネジャーというチームがあなたの脇を固めます。しかも在宅なら、必要なサービスだけを自分で選んで組み合わせる、オーダーメイドの暮らしが可能です。費用も、介護保険1割負担であれば月おおよそ5,000円から15,000円程度。「家だとお金がかかりそう」も、多くの場合は思い込みです。



倒れても、意思は伝わる——

横浜市の新しい備え

では、意識を失ったときはどうするか。横浜市が新たに始めた「ヨコハマあんしん登録」が、その不安に応えます。かかりつけ医や緊急連絡先、横浜市推奨の「もしも手帳」の保管場所などを横浜市に登録すると、登録カードが交付されます。外出時に携帯しておけば、万が一の際に警察・消防・医療機関等はこの「登録カード」で確認でき、平日日中は区役所への照会を通じて登録している情報が開示されます。意識のある今のうちに、自分の声を預けておく仕組みです。

転ばぬ先の、二本の杖を

一本目は、お近くの地域ケアプラザへの相談です。「施設と在宅、どちらが合うかわからない」「主治医がいなくても介護保険の申請はどうすれば？」——どんな問いでもかまいません。医師会推薦の協力医も関わり、医療と生活の両面から受け止めます。相談は無料です。

二本目は、ヨコハマあんしん登録です。手続きはスマホやパソコンから可能です。操作が不安な方は、各区の予約制の入力支援窓口を利用できます。「あんしん終活相談センター（電話045-201-2045）」へご予約ください。

これらが一人暮らしの安心の土台になります。住み慣れた家での暮らしを諦める前に、まず、この二本の杖を。



横浜市のヨコハマ
あんしん登録 HP

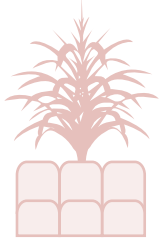
待 合 室

最近、一つのサプリで何でも解決するような宣伝を見ます。

例えば男女を問わず尿が近いのを解決すると言いますが、「尿が近い」は、尿量が多いか、膀胱が十分機能を果たせないに分けて考えることができます。尿量が多くなるのは水の飲みすぎ、アルコールやカフェインなどの摂取、脳下垂体や、腎臓の病気、糖尿病、服用中の薬の影響などを考えます。膀胱機能の問題では膀胱そのものの病気やその周囲の臓器の病気の影響、放射線治療の影響、自律神経に直接または間接的に影響する薬や病気の存在などを考えます。男性では前立腺肥大、女性では骨盤の底を支える筋肉が弱くなって膀胱が安定した機能を維持できないなどもあります。

これが1種類のサプリメントで解決すると思いますか。中には早く治療しなければいけない病気によるものもあります。

さあ、あなたはいきなりサプリメントに頼りますか？
電信柱



「みんなの健康」
ご感想をお寄せください。
◀ 詳細はこちら

心不全と言われたら

横浜内科学会 (医) 裕一會 みちした いちろう 道下 一郎 先生
道下内科クリニック

心不全とは、心臓の働きが弱くなり、全身に十分な血液を送れなくなった状態のことです。

「心臓が止まる病気」ではありませんが、体に負担がかかり、症状が出やすくなる状態です。

どんな症状がありますか

心不全では、次のような症状がみられることがあります。

少し動いただけで息切れする
横になると息苦しくなる
足やお腹がむくむ
体重が急に増える
だるさ、疲れやすさ
夜中に息苦しくて目が覚める

※症状の出方には個人差があります。

なぜ起るのですか

心不全は、次のような病気が原因で起こることがあります。

- ・高血圧
- ・心筋梗塞や狭心症
- ・心臓の弁の病気
- ・不整脈
- ・心筋症

これらによって心臓に負担がかかり、徐々に働きの弱くなります。

心不全は「治りますか？」

心不全は、完全に元に戻すことが難しい場合がありますが、薬や生活習慣

慣の工夫によって、症状を抑え、安定した状態を保つことができます。

特に最近 **Fantastic Font** と言って新しい4種類

の心不全薬が使えるようになり、心不全の治療は飛躍的に改善しました。最低4種類以上の薬を服用する必要があるのですが、薬の数は増えませんが、治療効果は絶大です。

以前では心臓移植が必要と思われた重症な方も、これらの薬によって日常生活を営むことができるようになってきています。

- ・大切なのは、薬をきちんと飲むこと
- ・日々の体調変化に気づくこと

・無理をしすぎない生活を続けること

日常生活で大切なこと

医師の指示どおりに

- 薬を服用しましょう
- 塩分を控えめにしましょう
- 体重を毎日量り、急な増加に注意しましょう
- 息切れやむくみが強くなったら

早めに受診しましょう
無理のない範囲で
体を動かしましょう

最後に、心不全は、うまく付き合っていくことが大切な病気です。不安なことや気になる症状があれば、我慢せずに医師や看護師に相談してください。

横浜で医療のお仕事探し！

横浜市医師会運営

EnnPath

ぜひご登録のうえ、ご活用ください！

- EnnPath(エンパス)は、自分の理想の働き方を叶える“縁”を見つける、医療系職種に特化した就職支援サイトとして、横浜市医師会が運営しています。
- 復職支援研修の情報や職場見学可能な医療機関も掲載。



問合せ：横浜市医師会EnnPath事務局
ennpath@yokohama-med.or.jp

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時	内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707	金沢区休日急患診療所 ☎(045)782-8785 ※但し、歯科については5月連休・年末年始を除いて、午前10時～正午まで
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時	
旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所 ☎(045)806-0921	鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所 ☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474	中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806	西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975
栄区休日急患診療所 ☎(045)893-2999	緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300
瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)360-8666	南区休日急患診療所 ☎(045)711-7000

毎日の夜間はこちらへ

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	かながわ救急相談センター #7119 または ☎045-232-7119	①救急電話相談 24時間年中無休
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時	横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737 休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時	②医療機関案内 24時間年中無休
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時		

午前0時以降における 初期救急診療は

※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

	内	科
鶴見区	汐田総合病院	☎(045)574-1011
西区	けいゆう病院	☎(045)221-8181
旭区	横浜旭中央総合病院	☎(045)921-6111
磯子区	汐見台病院	☎(045)761-3581
港北区	菊名記念病院	☎(045)402-7111
緑区	横浜新緑総合病院	☎(045)984-2400
青葉区	たちばな台病院	☎(045)962-3338
青葉区	横浜総合病院	☎(045)902-0001
戸塚区	戸塚共立第1病院	☎(045)864-2501
戸塚区	戸塚共立第2病院	☎(045)881-3205
戸塚区	東戸塚記念病院	☎(045)825-2111
泉区	ゆめが丘総合病院	☎(045)803-1601

第27回市民公開講座 みんなの健康 横浜から発信する健康づくり

無料

令和8年7月5日(日)14時～(YouTubeLive配信併用)

場所：横浜市医師会 6階(中区桜木町1-1) 申込不要 当日先着60名



- ① がんの予防と早期発見 遺伝子検査と最新がん治療 新横浜かとうクリニック 院長 加藤 洋一 先生
- ② がん治療における放射線診療 ー新しい診断技術と核医学治療ー 神奈川県立がんセンター 放射線診断・IVR科部長 栗原 宏明 先生

横浜市医師会

検索

問合せ：(一社)横浜市医師会 ☎：045-201-7362(平日9時～17時)