一般社団法人　日本感染症予報協会

2026-27 インフルエンザ流行予報　第 4 報

【一般のみなさまへ】

― 東京の流行は小休止、北日本はこれからが本番 ―

2026 年 11 月 23 日

いま、おさえておきたい 3 つのこと

1. 東京の流行は 9 月をピークにいったん減りましたが、ここ 3 週間は横ばいで、終わってはいません。
2. 北海道・東北・北陸は、いまがまさに流行の山です。お出かけ・帰省の予定がある方はご注意ください。
3. 流行しているのは、ほぼすべてが A 型（H1N1）の 1 種類です。脳症、肺炎に要注意です。ワクチンはまだ間に合います。

1. いま、どのくらい流行していますか

インフルエンザの流行の大きさは、全国約 5,000 か所の医療機関から報告される「1 医療機関あたりの患者数」という数字で表します。11 月 2 日～8 日の 1 週間では、全国の平均が 11.00 人（報告された患者数は約 4 万 1 千人）でした。10 月半ばからは少しずつ増えています。

ただし、昨年の同じ時期（21.82 人）と比べるとおよそ半分です。「去年ほどではないけれども、流行は続いている」というのが今の状況です。

2. 東京の流行は「小休止」です

東京都では、今年は 8 月下旬という非常に早い時期に流行が始まり、9 月中旬には 1 か月以上も早く「注意報」の基準を超えました。その後 10 月にかけて患者数は減っていきましたが、11 月に入って減り方が止まり、1 医療機関あたり 7～8 人前後で横ばいが続いています。

つまり「ピークは越えたけれども、流行が終わったわけではない」状態です。これから気温が下がり、年末にかけて人の集まる機会が増えると、もう一度増える可能性があります。

また、患者数は横ばいでも、お子さんの重い症例は出ています。11 月 2 日〜8 日の 1 週間に東京都で入院したインフルエンザの患者さんは 76 人、そのうち集中治療室に入った 12 人のうち 10 人が 4 歳から 14 歳のお子さんでした。「流行が落ち着いてきたから大丈夫」とは考えないでください。

3. いま流行の中心は北日本・北陸です

東京が小休止している一方で、北海道・東北・北陸ではこれから流行の山を迎えます。11 月 2 日〜8 日の 1 週間で、1 医療機関あたりの患者数は次のようになっています。

地域	1 医療機関あたりの患者数	いまの状況
北海道	28.3 人	流行の山のただ中
東北（福島・青森・岩手など）	16〜21 人	増加中、山に近づいている
北陸（新潟など）	15 人前後	増え始めている
東京都	7〜8 人	山を越え、横ばい
全国平均	11.0 人	ゆるやかに増加

※北海道では、旭川市や函館市など、国の「警報」の基準（30 人）を大きく超えている地域もあります。

これから北日本・北陸へ出張や旅行、帰省をご予定の方は、現地が流行のまっただ中であることを知っておいてください。とくにご高齢のご家族や小さなお子さんに会いに行く場合は、体調が悪いときは予定を延ばす、マスクを使う、手洗いをこまめにするといった基本の対策が役に立ちます。

4. 流行しているのは「A 型の H1N1」ほぼ 1 種類です

インフルエンザには、大きく分けて A 型の H1N1、A 型の H3N2、B 型があります。今シーズンは、調べられたウイルスの 96%が A 型の H1N1 でした。A 型の H3N2 と B 型は、それぞれ 2%ずつしか見つかっていません。

これは昨シーズンとは正反対です。昨シーズンは A 型の H3N2 と B 型が大きく流行し、H1N1 はほとんど流行しませんでした。「去年流行らなかった型が、今年の主役になる」という、インフルエンザによくある入れ替わりが起きています。

昨シーズンに H3N2 や B 型にかかった方が多く、またこれらに対するワクチンも今シーズンは新しくなっているため、今シーズンは H3N2 と B 型の流行はあまり大きくならないと、私たちは予想しています。ただし B 型は例年、年明けから春にかけて動く型ですので、油断はできません。

5. 「新しい型が出た」という話ではありません

ウイルスの遺伝子を細かく分類した名前が、2026 年 11 月に「D.3.1.1」から「E」へと書き換えられました。検査報告書やニュースでこの表記を見かけた方もいるかもしれません。

これは、研究者が使う分類名が長くなりすぎたので短くした、というだけの変更です。ウイルスが新しくなったわけでも、性質が変わったわけでもありません。これまで「D.3.1.1」と呼ばれていたものと同じウイルスです。ワクチンの考え方や、学校・保育園のお休みの基準なども、これによって変わることはありません。

6. ワクチンはまだ間に合います

今シーズンのワクチンに使われているウイルスと、実際に流行しているウイルスとを比べると、流行しているほうが少し変化が進んでいます。これが、今シーズンの流行が例年より早く始まった理由の一つと考えられています。

ただし、これは「ワクチンが効かない」という意味ではありません。重症化を防ぐ効果は十分に期待できます。とくに次の方は、まだ接種していなければ、かかりつけの医療機関にご相談ください。

・生後 6 か月～小学校低学年くらいまでのお子さん

・ぜんそく、心臓や腎臓の病気などの持病があるお子さん・大人の方

・妊娠中の方

・65 歳以上の方

・小さなお子さんやご高齢の方と同居しているご家族

お子さんの場合、13 歳未満は 2 回接種が基本です。2 回目まで終えるには 3～4 週間かかりますので、年末年始に備えるなら、1 回目は 12 月上旬までに受けておくと安心です。

7. 気をつけていただきたいこと

・高い熱が出て、ぐったりしている、水分がとれない、呼吸が苦しそう、という場合は早めに受診してください。

・お子さんでは、けいれんが続く、呼びかけへの反応がおかしい、意味の通らないことを言う、といった症状があれば、インフルエンザ脳症の可能性があります。すぐに医療機関を受診してください。

・解熱剤を使うときは、医師や薬剤師に相談してください。市販の解熱剤のなかには、お子さんのインフルエンザに使わないほうがよいものがあります。

・手洗いと、具合が悪いときに無理をして外出しないことが、いちばん確実な対策です。

・保育園・幼稚園・学校は、発症した後 5 日、かつ熱が下がった後 2 日（幼児は 3 日）が過ぎるまでお休みが必要です。

この先の見通し（私たちの予想）

・東京は当面いまの水準で推移し、年末年始の人の移動で少し増える可能性があります。9 月のピークを大きく超える流行にはなりにくいと見ています。

・北海道・東北・北陸は、11 月下旬から 12 月上旬にかけて山を迎える見込みです。

・全国では 12 月にかけて患者数が増えますが、昨シーズンほどの大きな流行にはならないと予想しています。

・年明けの B 型の流行は、昨シーズンより小さくとどまると見ています。

一般社団法人　日本感染症予報協会

この文書は、医療従事者向けに発行した「インフルエンザ流行予報 第 4 報」の内容を、一般の方向けにまとめ直したものです。数字は 2026 年 11 月 20 日時点で公表されているデータに基づいています。見通しの部分は当協会の予想であり、今後の状況により変わることがあります。（文責：時田章史）

体調やお薬のことで心配な点は、かかりつけの医療機関にご相談ください。