発生する前に、日ごろから準備を

高病原性「鳥インフルエンザ」が全世界的に流行しています。日本国内でも宮崎県や茨城県での発生は記憶に新しいところです。本来鳥が感染する「鳥インフルエンザ」が人に感染する新型インフルエンザに変異したとき、全世界的な大流行が起こると危惧されています。流行が起こったときに、何ができるのか、あるいは、何が必要なのか。今のうちに、予防法や対応を身に付けておくことが大切です。

新型インフルエンザの発生が危惧されています

現在、全世界的に流行している「鳥インフルエンザ」のウイルス（H5N1型）は非常に毒性が強く、感染した鳥のほぼ100％が死に、人に感染した場合でも感染者の約6割が死亡しています。

今のところ、このウイルスは簡単には人に感染しません。しかし、インフルエンザウイルスは、そもそも変異しやすい性格を持っていて、いつ人に感染しやすい型へと変異するか分かりません。

変異することで、人から人へ感染するようになった、未知のウイルスを「新型インフルエンザ」と呼んでいます。

ふつうのインフルエンザとはどこが違うのか

1　だれも免疫を持っていない

新型インフルエンザは、それまでのものと全く違うウイルスのため、免疫を持つ人がいないことから、ウイルスに触れた場合ほぼ100％感染します。

2　死亡率が高い

ふつうのインフルエンザの死亡率は0・1％未満。これに対して、「鳥インフルエンザ」（H5N1型）に人が感染した場合の死亡率は約60％。

3　感染力がとても強い

くしゃみや咳（飛沫感染）だけではなく、乾燥した室内では空気感染や接触感染もあります。呼吸器だけでなく粘膜や目からの感染も。

過去の新型インフルエンザの発生は

20世紀には3回、新型インフルエンザの世界的大流行が発生しています。1918年のスペインかぜ、1957年のアジアかぜ、1968年の香港かぜが新型インフルエンザの発生です。

中でもスペインかぜは全世界で約4、000万人、日本では約39万人の死者が出るなど、大きな被害をもたらしています。

発生時の被害の状況は

厚生労働省の試算では、国民の25％（3、200万人）が発症し、最大で2、500万人が医療機関を受診、入院患者は53～200万人、死亡者は17～64万人と推定しています。

この試算は過去の新型インフルエンザを基にしていますが、昔よりも人口密度が高いことや流行している「鳥インフルエンザ」が強毒型（過去の新型インフルエンザは弱毒型）であることなどを考えると、さらに大きな被害が出ることも予想されています。

発生・流行の前に　今、できることは

マスク・手洗い・うがいが予防の基本

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫に含まれるウイルスを、鼻や口から吸い込むことによって感染（飛沫感染）します。また、電車のつり革やドアノブなどウイルスが付着したものを触った手で、口や目の粘膜に触れることでも感染が広がります（接触感染）。

これらの飛沫感染・接触感染を防ぐために、マスクの着用や咳エチケット（右記）、手洗い・うがいの習慣を付けましょう。

最低2週間程度の食料・水・日用品などの備蓄を

新型インフルエンザが大流行したときには、感染拡大を防ぐために、外出を控えることが最大の防御方です。

物流の滞りなどから食料や日用品の不足も起こります。また、学校の休校や企業活動の制限などから、長期に自宅待機となる場合も想定されます。

外出をしないで済むための目安として、最低限2週間程度の食料・水・日用品などを備蓄しておきましょう。

感染を広げないための「咳エチケット」

1. 咳・くしゃみの際はティッシュやハンカチなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背け2m以上離れる
2. 呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整える
3. 咳をしている人にマスクの着用を促す
4. マスクの説明書をよく読んで、正しく着用する

※市販のマスクには不織布製とガーゼマスクがありますが、飛沫の拡散を防ぐのに効果があるのは不織布製のマスクです。

「今、できること」と「発生・流行時の対応」

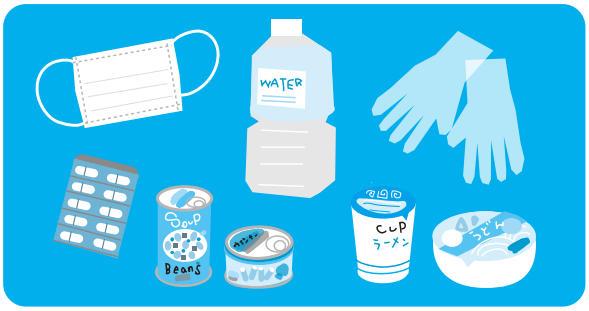
備蓄品チェックリスト（最低2週間分を用意）

対インフルエンザ対策の物品
- □不織布製マスク（1人当たり20～25枚）
- □ゴム手袋（破れにくいもの）
- □水枕・冷却材（頭や脇の下の冷却用）
- □消毒用アルコール

医療品
- □常備薬、ばんそうこう、ガーゼ、コットン
- □解熱鎮痛剤（アセトアミノフェンなど）㊟成分によってはインフルエンザ脳症を助長する恐れがあるため、薬剤師にご確認を

食料（長期保存可能なもの）
- □米、もち
- □乾めん（そば、ソーメン、うどんなど）
- □インスタントラーメン
- □シリアル類、乾パン
- □レトルト食品、缶詰
- □水（1日1人3リットル）
- □ペットボトルや缶入りの飲料

日用品（災害用備蓄と合わせて）
- □ティッシュペーパー、トイレットペーパー
- □保湿ティッシュ
- □生理用品、紙おむつ
- □洗剤、石けん
- □シャンプー、リンス
- □ビニール袋（汚染されたごみの密封に利用）



※そのほか各家庭で何が必要か話し合ってみましょう。

感染を拡大しないための行動は —日本で新型インフルエンザが発生したとき—

①感染発生を知ったら

うわさやデマに惑わされないよう、まずは正確な最新情報を入手しましょう。

◎市・県の問い合わせ先とホームページ

健康増進課（☎27-1111　http://www.city.narita.chiba.jp/sisei/sosiki/kenko/std0004.html）

印旛保健所（☎043-483-1133　http://www.pref.chiba.lg.jp/hokenjo/sakura/top-page/top-page.html）

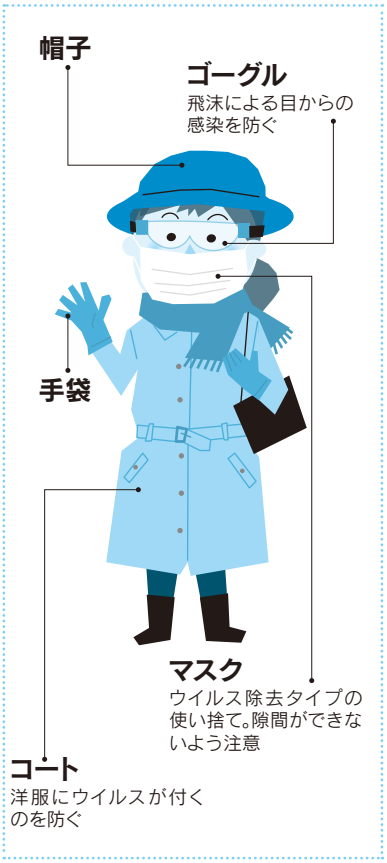
◎そのほか公的情報源のホームページ

厚生労働省（http://www.mhlw.go.jp）

千葉県衛生研究所感染症情報センター（http://www.phlchiba-ekigaku.org）

②感染拡大を避けるために

外出はできるだけ控えましょう。生活必需品の買い出しなどやむを得ず外出する際は、マスクを正しく着用し、目からのウイルスの侵入を防ぐためのゴーグルや眼鏡を掛けて出掛けましょう。外出後は、マスクを家の前で外しビニール袋に密閉して廃棄しましょう。コートなども玄関で脱いで、家の中にウイルスを持ち込まないように。



③家族の誰かが発症したら

発熱、咳、全身痛などインフルエンザと思われる症状が出たら、最初は必ず「発熱相談センター」（印旛保健所・☎043-483-1133に設置されます）に連絡をして指示を受け、県が指定する医療機関の「発熱外来」を受診してください。

直接、医療機関を受診しないでください。万が一新型インフルエンザだった場合に、ほかの患者さんに感染させる恐れがあります。

発熱外来で、検査の結果新型インフルエンザと判定されれば、感染症指定医療機関への入院措置が取られます。

④家庭での看護は

自宅療養では、家族内での二次感染を防ぐため、次のことに注意しましょう。
- 看病するときはマスク・ゴーグル・手袋が必須
- 患者は個室で療養
- 家庭内の消毒（消毒用アルコールの使用）
- 患者の汚物はビニール袋を二重にして廃棄

※今回の特集は、新型インフルエンザ専門家会議「個人および一般家庭・コミュニティ・市町村における感染対策に関するガイドライン」から作成しました。くわしくは健康増進課（☎27-1111）へ。