

1、新型インフルエンザを知っていますか？

新型インフルエンザは、これまで存在していない全く新しいインフルエンザウイルスによって起きる病気です。この新しいインフルエンザが発生すると、日本では3200万人が感染し、64万人の死亡者が出ると考えられています（厚生労働省の試算）。このような例として過去にスペイン風邪（スペイン・インフルエンザ）があり、当時の世界人口18億人のうちの5億人が感染し4000万人死亡したと推定され、日本でも死者の数は45万人以上にのぼったと記録されています。

新型インフルエンザの原因は主に鳥インフルエンザです。鳥インフルエンザが変化して、人から人へ感染するタイプのウイルスになった時、新型インフルエンザという病気が発生します。新型インフルエンザウイルスには他にも型が考えられますが、強毒型のH5N1の発生の可能性が高いとされています。

● 新型インフルエンザ（H5N1型）の特徴

- ①感染力がとても強い → 新型インフルエンザは、たった1週間で世界中に広がる
- ②新しいインフルエンザなので、誰も免疫を持っていない → ウイルスに触れたら、感染率100%
- ③季節のインフルエンザのようなワクチンはない → 感染が急速に広がることが予測される

※H5N1型の場合、さらに次の特徴が想定される※

- ④毒性が強い → 重症化するケースが多く、死亡者も多くなることが予測される（参考文献①より）
- ⑤高齢者よりも10代～20代の若者の方が、病気が重症化しやすい → 若者の方が、サイトカイン・ストーム（体の中の免疫システムが過剰に働き、健康な細胞や器官が傷ついてしまう）が起きやすいため



● 新型インフルエンザ（H5N1型）とインフルエンザは、どう違うの？

インフルエンザ	新型インフルエンザ（H5N1型）
・冬になると流行する ・ウイルスは今まで流行したウイルスが少し変化したもの ・乳幼児や高齢者は重症化しやすい ・高熱や喉の痛みなどが数日間続く。安静にしていると自然に治ることが多い ・インフルエンザに効くワクチンを予防接種しておくことができる	・鳥インフルエンザウイルスが変化して人から人へと感染する様になった時に発生する（季節を問わない） ・ウイルスは、それまでにない、全く新しいウイルス ・子供～若年者が、病気が重くなりやすい ・高熱やのどの痛みの他、体の様々な器官から出血する。重症化し死亡する場合も多いと考えられている ・適合するワクチン（パンデミックワクチン）を作って予防接種することができない（※） 注意！ ※新型インフルエンザ用のワクチン ぴったり適合するワクチン（パンデミックワクチン）は新型インフルエンザのウイルスを使って作るためあらかじめ作っておく事は出来ません。鳥インフルエンザウイルスから作った「プレパンデミックワクチン」という備蓄ワクチンがありますが、現在、日本には2000万人分しかないので、ワクチン以外の方法でも何とか防ぐようにしなければなりません。



● 新型インフルエンザの発生が近いと考えられる理由 ～起こるか？ではなく、いつ起こるか？～

① 新型インフルエンザウイルスの発生のきっかけとなりそうな「H5N1 型鳥インフルエンザウイルス」が、世界中の鳥の間で広がっていること

インフルエンザウイルスの突然変異のスピードは大変速い為、いつ人へ感染するウイルスが出現しても不思議はありません。

② これまで 11～40 年に一度のサイクルで新型インフルエンザが発生していること

一番最近に発生した新型インフルエンザ（1968 年の香港インフルエンザ）からすでに 40 年が経過しています。

③ 最近の研究から、ウイルスが次第に人体にあったものに変容している様子がうかがえること

WHO は「新型インフルエンザの発生は時間の問題」として、各国に対策を急ぐよう勧告しています。

今後は各自、テレビ、新聞報道等に注意し新型インフルエンザについての情報を収集するようにして下さい。

<WHO による新型インフルエンザの警報フェーズ表>

＜パンデミック間期＞ 動物間に新しい亜型ウイルスは存在するがヒト感染はない	ヒト感染のリスクは低い	1
	ヒト感染のリスクは高い	2
＜パンデミックアラート期＞ 新しい亜型ウイルスによるヒト感染発生	ヒト→ヒト感染は無い、または極めて限局されている (2008 年現在)	③
	ヒト→ヒト感染が増加していることの根拠がある	4
	かなりの数のヒト→ヒト感染がある事の証拠がある	5
＜パンデミック期＞	効率よく持続したヒト→ヒト感染が確立	6

2. 新型インフルエンザの予防法 **【重要】**

● 新型インフルエンザは、どういうふうに感染するの？

新型インフルエンザは感染者の周りにいる人が感染者の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。また空気の乾燥する冬季やエアコンの効いた室内では空気中を漂っているウイルスの粒子を吸い込んだり感染者の排せつ物に触れたりすることでも感染すると考えられます。つまり日常生活の中で簡単に感染が広がる病気なのです。その為、家族が一人でも感染すると次々に発病することが予想されます。

● 感染したら・・・

新型インフルエンザウイルスに感染すると、2～3 日の潜伏期間を経て急に高熱（38℃以上）が出ます。同時に激しい体のだるさ、関節痛、肺炎なども伴います。さらに激しい下痢、腹痛がある人も多いでしょう。



特に、強毒性の H5N1 型では若年層が重症化したり命を落としたりする危険性が高いと考えられるので、学生は特に注意が必要です。

● ワクチンについて

先にも述べたように新型インフルエンザは、まだ発生していないため効果の高い適合ワクチンを作ることはできません。新型インフルエンザ発生後から製造することになり国民全員分を作るには半年～1 年かかると言われています。プレパンデミックワクチンも医療従事者や警察などの治安維持関係者などが優先的に接種する事となっています。2000 万の備蓄量のうち国民の 4 分の 3 にあたる人々はワクチンが接種できない状況です。



以上のことから通常のインフルエンザのようにワクチンに頼ることができないということを意識しワクチン以外の対策の必要性を理解してください。

● 予防の基本

1) ウイルスに感染しないこと

新型インフルエンザウイルスが発生したら、ウイルスにさらされる場所に近づかないことが大切です。流行期は、学校閉鎖になったり人々が数多く集まるようなイベントは中止されたりするでしょう。その際は、できるだけ外出しないようにしましょう。

2) 外出時は、マスク・帽子・ゴーグルを着用！できれば手袋も 帰宅後は手洗い・洗顔・うがいをしっかりすること



新型インフルエンザの流行期には、できるだけ外出しないことが大切です。しかし、やむを得ず外出することもあると思います。その場合は、マスク・帽子・ゴーグル（眼の粘膜からも感染があるため）などを着用してできるだけウイルスに触れないようにします。帰宅後は玄関でそれらを脱ぎ部屋に持ちこまないようにします（ウイルスは柔らかい布などに付着しても8時間は生きています）。

また手の平や甲もちろん、指の間、爪の間、手首までしっかり洗います。抗菌剤入りのハンドソープが無ければ普通の石鹸でもかまわないのでよく泡立てて丁寧に洗いましょう。タオルは乾いた清潔な物を使い、一緒に洗顔もするとより一層効果的です。

うがいについては鼻の奥で増える新型インフルエンザに直接効くかどうかはわかりませんが、のどの細菌感染によって新型インフルエンザウイルスの感染性が高まるという意味では、うがいもしておく方が良いと考えられます。

3、各家庭でできる新型インフルエンザ対策～発生前に準備しておくとい備品～

新型インフルエンザ流行時には、感染の機会を減らすためできるだけ外出しない（＝買い物に行く機会を減らす）ことが大切です。また各企業や運送関係なども病欠者が相次ぐため物不足・店の人員不足などで臨時休業する店が増えることも予想されます。

新型インフルエンザ発生後は、マスク等感染予防物品の買占め等による物品の不足が想定されるため、あらかじめ備蓄しておきましょう。新型インフルエンザの発生から大流行期の第1波まで最低2週間分、できれば1カ月半～2カ月分）の食料や日用品などを備蓄しておきましょう。

ご家庭での備蓄については末尾のホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/index.html> など)をご参考に各家庭の状況に合わせて準備しておきましょう。



4、新型インフルエンザが流行したら！？

国内で新型インフルエンザ患者発生時は当該地域の社会活動の制限措置が取られます。学校も臨時休校となり閉校期間は2週～2カ月を要する、と言われていています。そして国内でもパンデミックが発生し感染が拡大した状況では非常事態宣言が出され国民全体の社会活動が制限されることになります。

● 感染が疑われる場合は・・・学校への登校はしない！

なるべく早く地域の保健所に電話をして状況を説明します。そして「指定された医療機関を受診する」「保健所職員の訪問指導を受ける」などの指示に従います。

参考）君津健康福祉センター（木更津保健所）TEL 0438-22-3745

● 自宅療養のポイントと注意点

新型インフルエンザは、感染の急速な拡大が予想されます。病院には収容人数をはるかに超える患者が押し寄せるため、入院できない場合も多いでしょう。このためやむなく家庭で看護する事となります。

ご家庭で患者の世話をする時には次のことに気を付けてください。

- ①家族全員がマスクをする：新たな感染を防ぐため患者も家族もマスクをする。咳やくしゃみをする時はティッシュで押さえ使用後のティッシュはビニール袋またはふた付き容器に入れて密閉します。
- ②患者の触れたところを消毒する：熱湯消毒（80℃以上・10分で死滅）、塩素系漂白剤（商品名ハイター、ブリーチなど）を0.02%に薄めた物、消毒用エタノール（市販の76.9～81.4%のものを薄めずに使用）
- ③水分補給をしっかりと！
- ④食事は消化がよく栄養価の高いものを：家族全員が寝込むことも予想されるのでレトルトのおかゆなど長期保存ができて調理の必要な物を用意しておきます。
- ⑤患者の食器は別にする
- ⑥洗濯 → 1・漂白剤で消毒する（次亜塩素酸ナトリウムを含んだ漂白剤が効果的）
2・漂白剤を落とし、改めて洗濯をする。
- ⑦風呂やトイレなど：H5N1型ウイルスの場合は患者の便などにふれた手が口に触れることで感染することがあるので、下痢をしている人はシャワーを浴びるだけにし、湯船には入らない様にします。タオルの共用も避けましょう。トイレは次亜塩素酸ナトリウムを含んだ漂白剤（商品名ハイター、ブリーチなど）やアルコールなどでこまめに消毒します。
- ⑧部屋の換気について：密閉された患者の部屋の空気中にはインフルエンザウイルスが多く漂っています。こまめに窓を開けて換気しましょう（1時間に5～6回）。ただし隣家に接している場合は人がいないか、確認するなど配慮が、必要です。



5. おわりに



新型インフルエンザの予防と言っても、まずは普段からのインフルエンザに対する予防の基本「うがい、手洗い、マスクの使用、そして咳エチケット」が重要です。また普段より自分の体調の変化に注意しましょう。

新型インフルエンザの大流行は、必ずしも予測されたように展開するものではなく発生する事態も様々であると想定されるため、早めの準備をしていただく為に、今回このようなお知らせをさせていただきました。今後の情勢等にも十分に注意をして各自、備えをしておきましょう。

咳エチケット

咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
鼻水や痰などの分泌物を含むティッシュはビニール袋や蓋付きの廃棄箱に捨てる。
咳をしている人にマスクの着用を促す。



引用・参考文献

- ①東山書房「新型インフルエンザの学校対策」岡田 晴恵
- ②文部科学省「新型インフルエンザ対策行動計画について」
- ③厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/index.html>
- ④小樽市保健所 <http://www.city.otaru.hokkaido.jp/hokenjo/>