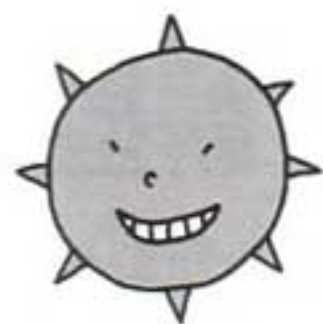


新型インフルエンザを知っていますか？



新型インフルエンザは、これまで存在していなかった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、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）。

原因は、鳥インフルエンザウイルスです。鳥インフルエンザウイルスが変化して、人から人へ感染する新しいタイプのウイルスになったとき、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型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新しいウイルスなので、誰も免疫をもっていない → ウイルスに触れたら、感染率はほぼ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のが予想される
- ※ 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想される
 - ⑤お年寄りよりも10代～20代の若者のほうが、病気が重症化しやすい → 若者のほうが、サイトカイン・ストーム（体の中の抵抗力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、どちらがうの？

インフルエンザ	新型インフルエンザ（H5N1型）
<ul style="list-style-type: none">・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・赤ちゃんや小さい子ども、高齢者は重症化しやすい・高熱やのどの痛みなどが数日続く。安静にしていると自然に治ることが多い・インフルエンザにきくワクチンを予防接種しておくことができる	<ul style="list-style-type: none">・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ようになったときに発生するウイルスは、それまでにない、まったく新しいウイルス・子ども～若い大人が、病気が重くなりやすい・高熱やのどの痛みの他、体のさまざまな器官から出血する。病気が重くなって、死ぬ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）を作って予防接種しておくことができない（※）

注意！

※**新型インフルエンザ用のワクチン**
ピッタリ適合するワクチン（パンデミックワクチン）は、出現した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ことはできません。
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予防法

～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にかかっている人がせきやくしゃみをする、空気中にウイルスが飛び散ります。まわりにはいる人は、乾燥する冬季やエアコンの効いた部屋などでは、空気中に漂うウイルスを吸い込むことで、新型インフルエンザに感染する可能性もあります。

ウイルスが飛び散る範囲は半径1mぐらいなので、新型インフルエンザにかかっている人と話をしているだけでも感染することがあります。

●新型インフルエンザにかからないように、次のことに注意しましょう。

① 手洗いやうがいを

手を洗うことは、ウイルスに感染するのを防ぐことにつながります。外出したあとは、正しい手洗いの方法で、丁寧に手を洗いましょう。洗ったあとは、清潔なタオルやハンカチで手をふき、水分を落とします（できれば、1回ごとに新しいタオルやハンカチを使いましょう。タオルやハンカチの貸し借りはダメです！）。うがいは、のどの中に入ったウイルスを外に出し、のどの潤いを保つのに役立ちます。



② マスクをする

ウイルスが鼻やのどから入らないように、外出するときはマスクをつけましょう。家の中に入ったら、部屋にウイルスをもち込まないように、玄関でマスクをとりましょう（マスクの表面にウイルスが付いている場合があります）。

③ 人ごみをさける

ウイルスは人ごみが大好き。ウイルスに感染しないように、人が大勢いるところへは外出しないようにしましょう。特に、新型インフルエンザが流行し始めたら、どんな用事があっても、外に出ないことが大切です（学校も休みになることが予想されます）。

④ 人にうつさないように「せきエチケット」をしよう

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュで口と鼻をおおいます。ティッシュがないときは、自分のうでの内側に口や鼻をあてて、せきやくしゃみが飛び散らないようにします。



⑤ 「かかったかな？」と思ったら、すぐに保健所に連絡を

新型インフルエンザは、感染力の強い特別な病気です。そのため、「かかったかな？」と思っても、すぐに病院に行ってもはいけません。自分でも気がつかないうちに、インフルエンザウイルスを広めてしまうかもしれないからです。まずは、保健所に連絡をして、自分の状況を伝えます。すると、「●●病院でみてもらってください」「発熱センターへきてください」など指示されますから、その通りにしましょう。学校に行くと、たくさんの友達や先生にうつしてしまうので、完全に治るまで（お医者さんの許可が出るまで）学校を休みます。

感染防止の7箇条 (致死率の高いパンデミック時)

新型インフルエンザの感染防止策は従来のインフルエンザとは全く異なります。国内で感染者が見つかったら、大流行を防ぐため、そして自分の身を守るために最大限の感染防止策をとることが大事です。

- 1. 通学しない** 学校は地域の流行発生源になります。感染者が出てからの休校では、手遅れなので、素早い休校の判断が求められます。また、休校中に子供をスーパーや遊び場などはもちろん、友達の家や塾にも行かせてはいけません。
- 2. 通勤しない** 日本人は無理をしてでも会社に行く傾向があります。流行初期にまだ大丈夫だろうと不用意に通勤することが流行を広げる原因となります。
※職場に対策マニュアルがある場合にはそれに従って勤務しましょう。
- 3. 買い物しない** 食料品や日用品などを買い求めて、お店は混乱が予想されます。買い物の必要がないように備蓄しておきましょう。
- 4. いつもの病院に駆け込まない** 病院内で感染したり、他の病気で入院している患者や通院患者に感染させないように、受診する前に保健所や病院などに連絡します。慢性的に服薬している方は、医師と相談してあらかじめ多めに薬をもらっておきましょう。
- 5. 電車をやめて徒歩か自転車で** 電車やバスは非常に感染しやすい空間です。やむをえず乗車する時は、なるべく空いている時間帯に防備を万全にして乗車しましょう。自家用車の移動は比較的安全ですが、渋滞やガソリンの供給不足も予想されます。ガソリンの残量に注意して、家族が発病した時などのために備えましょう。
- 6. いつもマスクを忘れずに** 人混みならばどこでも感染の危険性があることを前提にマスク・ゴーグルを着けましょう。ゴーグルは目からの感染を防ぎます。
- 7. 外から戻ったら必ず手洗い** ウイルスは目や手を介しても感染します。外から戻ったときは丁寧に手洗い(左ページ)や洗顔などを行って体についたウイルスを洗い流すようにします。合わせて、うがいも行いましょう。(鼻の奥のウイルスを落とせないことなどからうがいの効果は限定的です)

外出の際の格好

十分に防備をしても、100%感染しないとはいえません。

できる限り外出を避けることが賢明です。

外出から戻るときは、マスクを家の前で外し、密閉して廃棄します(マスクは1回ごとを使い捨て)。コートなどは玄関で脱ぎ、家の中にウイルスを持ちこまないようにしましょう。

できれば帽子、手袋

マスクはウイルス除去タイプのものを隙間がないように



ゴーグルは飛沫による目からの感染を防ぐ

コートなどで洋服にウイルスがつくことを防ぐ

備蓄品チェックリスト

新型インフルエンザ発生後には必要なものが買えなくなる可能性もあります。足りないものは今から揃え始めましょう。また赤ちゃんのいる方は紙オムツなど、リストになくても、状況に応じて準備しておきましょう。

感染防止用品



- 体温計(予備も)
- マスク(外科用マスク・市販の花粉・ウイルス防止マスク)
※使い捨てなので1人につき50枚以上用意したいところ
- うがい薬
- ゴム手袋(薄いものと厚いもの)
- ゴーグル(目からの飛沫感染防止)
- 消毒薬(アルコール・次亜塩素酸ナトリウム) ※ブリーチ・ハイターなど
- ビニール袋(使用済みのティッシュやマスクを密封して捨てる)

家庭内治療用品



- 解熱剤(15歳未満はアセトアミノフェン) ※タイレノール・小児用バファリンcⅡ等
- 冷却剤(冷却枕・氷枕・水枕など)
- スポーツ飲料 ※粉末だと備蓄に便利、発熱時の水分補給にもよい

食料品



- 主食(米・餅・麺類・シリアル・パン)
- 菓子類(ビスケット・チョコレート・飴など)
- レトルト食品・インスタント食品
- 缶詰(肉・魚・果物など)
- スープ、おかゆ
- ジャム・ゼリー状栄養補助食品(発熱時の栄養摂取にも)
- 冷凍食品 ※ライフラインのストップもあるので万全ではない
- プロセスチーズ、ロングライフ牛乳、スキムミルク

日用品

- ティッシュペーパー・トイレトペーパー
- 生理用品
- 洗剤・液状石けん

一般薬(常備薬)

- 胃薬・消毒薬(傷薬)・整腸剤など
- その他持病の処方薬(血圧の薬など)

その他



ライフラインがストップした場合に備えて、地震のときなど通常の災害時にも使えるものを用意しましょう。

- 飲料水(1日あたり1人最低2リットル)
- 懐中電灯・乾電池・携帯電話充電器
- ラジオ
- 手まわし発電機
- カセットコンロ(ガスボンベ)
- 多少の現金
- ※石油ストーブも停電時には有効

無理のない備蓄のコツ

○食品の消費期限が迫ったら普段の食事やおやつに使って新たに買い足す。

○業務用の商品を買っての備蓄も一つの方法。