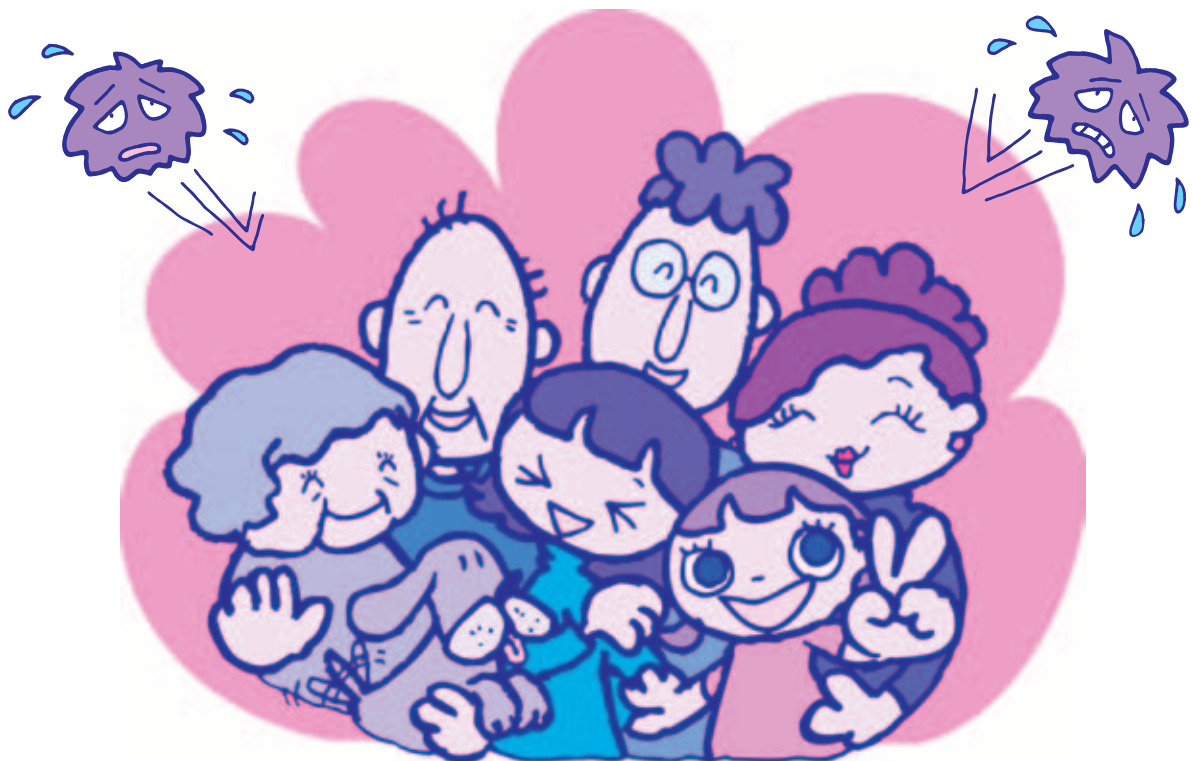


[予防編保存版]  
(平成21年9月1日作成)

# 新型インフルエンザ 予防対策

あなたとあなたの家族を守るために！



新型インフルエンザの感染が次第に拡大しています。今回の新型インフルエンザは弱毒性ではありますが、現在のところ多くのヒトには免疫がなく、容易にヒトからヒトへと感染することから、急速に拡大する可能性があります。また、持病があるかたが感染すれば重症化し、命も奪ってしまう事例も現れています。

市では、「緊急危機管理対策本部」を設置し、予防策や対応を検討してきました。また、議会に設置された「新型インフルエンザ対策特別委員会」での協議を踏まえて、市民の皆さんに、冷静な対応で感染拡大を防ぐため、また、イザというときのために、知っておいてほしい知識や予防対策などを冊子にまとめました。

香 芝 市

# 1. 新型インフルエンザの知識

## 新型インフルエンザとは？

風邪・インフルエンザ・新型インフルエンザとの違い

### ●風邪

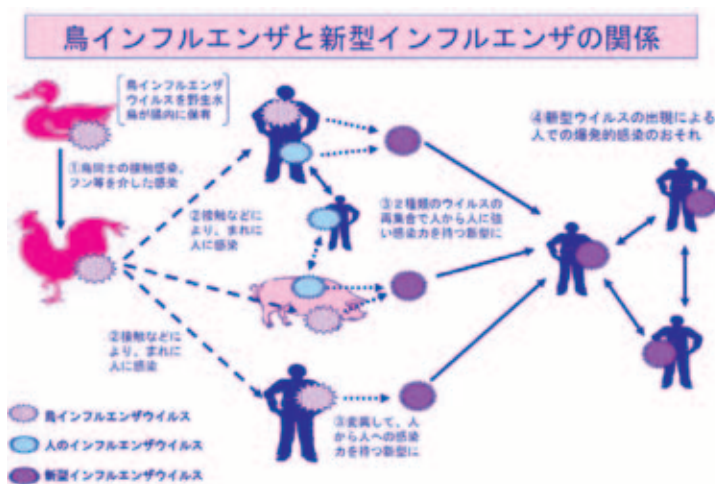
各種のウイルスや細菌をはじめとしたいろいろな病原体による身体の不調をおこす。頭痛、鼻水・鼻づまり、のどの腫れや痛み、くしゃみや咳、タン、発熱、下痢や腹痛など多彩な症状をきたします。

### ●インフルエンザ

インフルエンザウイルスによる急性の呼吸器感染症で、風邪の中でも38度を超える高熱、頭痛や筋肉痛などの全身症状が現れることが多いです。インフルエンザウイルスには、A・B・Cの3型があり、ヒトに強い症状がでるのはA型とB型です。特に、A型インフルエンザウイルスには、現在までにその組み合わせ144種類の亜型が存在し、亜型の違いはH1N1やH16N9と略称で表現されています。現在までに、ヒトがかかるインフルエンザの原因になるA型インフルエンザウイルスの亜型は、Aソ連型(H1N1)、A香港型(H3N2、H1N2、H2N2)です。この他に高病原性鳥インフルエンザH5N1などのいくつかの種類がヒトに感染した例は報告されていますが、ヒトからヒトへの伝染性が低く大流行には至っていませんでした。

### ●新型インフルエンザ

亜型のウイルスは鳥類や他のほ乳動物を宿主にしていると考えられ、特に水鳥にはHAとNAの組み合わせが、すべて見つかっています。今回の新型インフルエンザは、ブタの間で流行していたブタ型インフルエンザに由来しています。



このように動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスがヒトに感染し、体内で増えることができるように変異し、ヒトからヒトへ感染するようになったもので、このウイルスに感染して発症する疾患の名称が新型インフルエンザです。毎年、流行する季節性インフルエンザとは抗原性が異なるものです。

### ◆何が怖いのか？

新型インフルエンザは、全てのヒトが免疫を持っていないため、容易にヒトからヒトへと感染することから、急速に世界的な大流行(パンデミック)が引き起こされる可能性が高く、人命や社会経済活動に多くの被害をもたらすことが考えられます。

## 新型インフルエンザの症状

現在のところ、通常のインフルエンザと新型インフルエンザの症状は類似して見分けることは困難ですが、新型インフルエンザの症状としては、のどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳、頭痛、寒気などとともに発熱があります。その他、筋肉痛、関節痛、眼球の痛み、腹痛、下痢などが生じます。また、合併症として脳炎・脳症あるいは呼吸器症状や多臓器不全を引き起こし、死亡に至ることもあります。

## 過去の新型インフルエンザ発生状況

新型インフルエンザは、約10年～40年ごとに発生し、パンデミックを起こしています。その原因はすべて、鳥インフルエンザから変異したものです。現在、高病原性鳥インフルエンザ（H5N1）が変異することが懸念されています。

発生年	ウイルス型	当時の呼び名	発生地	推定死亡者
1918年 (大正7年)	H1N1	スペイン風邪	北米・中国	世界 4～5千万人 日本 39万人
1957年 (昭和32年)	H2N2	アジア風邪	中国	世界 200万人 日本 8千人
1968年 (昭和43年)	H3N2	香港風邪	中国	世界 100万人 日本 2千人
1977年 (昭和52年)	H1N1	ソ連風邪	中国・ロシア	免疫力の備わらない 若い世代に大きな被害

## 新型インフルエンザの感染経路

主な感染経路は、飛沫<sup>ひまつ</sup>感染、接触感染あるいは空気感染です。

- 飛沫感染** 感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを健康な人が吸入することによって感染します。
- 接触感染** 感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に、机やドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着することがあります。そのウイルスに健康な人が触れ、その手で目や鼻、口に触れることで、粘膜、結膜などを通じてウイルスが身体に入り感染します。
- 空気感染** 飛沫から水分の飛んだごく細かい粒子である飛沫核となって、長い間空中を漂うため、離れた場所にいる人がこれを吸い込むことで感染する可能性があります。

## 2. 感染予防

新型インフルエンザは、ヒトからヒトへと感染します。自分ひとりだけで健康を守ることは難しく、皆さんで協力して守る必要があります。インフルエンザに感染しないためにも、また、感染が拡大しないためにも、日常からできる感染予防を徹底することが大切です。

季節性インフルエンザや風邪の予防対策と同じように、外から戻った時などに「手洗い」「うがい」を徹底し、十分な休養とバランスのよい食生活を心がけ、体力や抵抗力を高めて感染しにくい状態を保ちましょう。

### 【手洗いの方法】



①石鹸を泡立て、手のひらをよくこする。



②手の甲をのぼすようにこする。



③指先・ツメの間を念入りにこする。



④指の間を洗う。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



⑥手首も忘れずに洗う。

### 【手指の消毒方法】

◇手洗いにかえて速乾性のアルコール消毒液(アルコール分60～80%)も有効です。手指の消毒用(しょうどくよう)アルコールは、しっかりすりこみましょう。



噴射する手指消毒用アルコールを指を曲げながら適量を手に受ける



手の平と手の平を擦り合わせる



指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)



手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)



指を組んで両手の指の間を擦る



親指をもう片方の手で包み、ねじり擦る(両手)



両手首までいねいに擦る



乾くまで擦り込む

© SARAYA CO., LTD.

## 【うがいの方法】

◆のども手と同じように外の空気に直接さらされる部分です。のどは細菌等を体内に浸入させない働きをもっていることから驚くほどの細菌等が付着しています。そのため適切な方法で「うがい」が必要です。

- ①口に水を含む。
- ②正面を向いたまま“ブクブク”と口の中をゆすいで水を吐く。
- ③もう一度、口に水を含む。
- ④顔を上げて“ガラガラ”と2～3回くらい、のどをゆすぐ。

◎塩素消毒されている水道水は安全です。インフルエンザウイルスは塩素消毒によって、速やかに感染性を失います。(厚生労働省・WHOより)

## 【咳エチケット】

◆咳やくしゃみの飛沫は、1～2メートルも飛びます。飛沫の中にウイルスが含まれていると考えられています。他人にうつさないためにも、咳やくしゃみが出るときは、咳エチケットを実践しましょう。

- 咳やくしゃみの症状があるときは、マスクを着用。
- 咳などをしている人にはマスクの着用をすすめる。
- 咳やくしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそらしましょう。
- 鼻汁やタンなどを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱へ捨てましょう。

## 感染の拡大を防止

新型インフルエンザが発生すると、人と人との接触を減らすことが大流行を押さえるのに効果があります。可能な限り人との接触を減らすために、「不要不急の外出」を控える。そのためにも、食料、水、常備薬、マスクなどの日用品や食料品を最低2週間分程度備蓄しておく必要があります。

## 【家庭での備蓄の例】

### ◆感染防止用品

- ・使い捨てマスク
- ・使い捨て手袋、ゴム手袋（破れにくいもの）・ゴーグル（目からの飛沫感染防止）
- ・消毒用アルコール等・消毒用ハンドソープ・うがい薬・体温計・ビニール袋
- ・漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）

### ◆食料品関係（長期保存の可能なもの）

- ・水（1人1日最低3リットル）・主食（米、もち、麺類、乾パン等）・レトルト食品・インスタント食品等・缶詰・冷凍食品・ジュース・牛乳・スキムミルク
- ・調味料・ジャム・バター・乾物・栄養補助食品・育児用粉ミルク・スポーツ飲料
- ・お菓子

### 3 . もし、新型インフルエンザの感染かなと思ったときは...

#### ●**新型インフルエンザに感染すると重症になるのですか。**

ほとんどの方が軽症で回復しています。

ただし、持病がある方の中には、治療の経過や管理の状況により、インフルエンザに感染すると、重症化するリスクが高いと判断される方がいます。特に、次の持病のある方は、手洗い、うがいの励行・人ごみを避けるなどして、感染しないように注意してください。また、周囲の方々も感染させないように配慮するようにしましょう。

- ・慢性呼吸器疾患
- ・慢性心疾患
- ・糖尿病
- ・腎機能障害
- ・ステロイド内服などによる免疫機能不全

また、次に該当する方についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。感染予防を心がけ、かかりつけの医師がいる方は、発症時の対応についても相談をしておきましょう。

- ・妊婦、乳幼児、高齢者

#### ●**熱やせきなどの症状があって病院に行くことにしました。どうすればよいですか。**

かかりつけ医など医療機関に直接受診する場合は、受診前に医療機関に電話をし、指示に従い、マスクを着用して受診してください。

##### ▼慢性疾患などがあるかかりつけの医師がいる方

電話をして、受診時間などを確認しましょう。

事前に電話をしないまま、直接、行かないように気をつけましょう。

##### ▼妊娠している方

かかりつけの産科医に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けましょう。

産科医が紹介先の医師に診療情報を提供することがあります。

##### ▼呼吸が苦しい、意識がもうろうとしているなど症状が重い方

なるべく早く入院設備のある医療機関を受診しましょう。

必要なら救急車を呼びましょう。

必ずインフルエンザの症状があることを伝えてください。

●**新型インフルエンザについて、相談したいのですが。**

奈良県では「奈良県発熱相談センター」が8月24日に廃止され、「新型インフルエンザ相談センター」を設置されました。

相談内容：新型インフルエンザの感染予防などについての一般相談等  
療養など健康相談は奈良県各保健所で対応されます。  
香芝市保健センターでも、感染予防など一般相談等に対応します。

●**インフルエンザにかかり自宅で療養しています。家族が同居しているので、どのようなことに注意が必要ですか。**

◆**患者の方は**

せきエチケットを守りましょう。  
手をこまめに洗いましょう。  
処方された薬は指示どおりに最後まで飲みましょう。  
水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。

◆**患者の同居者は**

患者の看護をした後などは、手をこまめに洗いましょう。  
可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう。  
患者と接するときは、なるべくマスクを着用しましょう。

●**新型インフルエンザについての情報はどうすればわかりますか。**

新型インフルエンザの発生があれば、必要の都度、市から携帯電話への情報提供・市のホームページ・広報紙・広報車などによる情報提供を実施します。また、新聞やテレビ、インターネットでの情報にも十分注意しましょう。

◆**主な公的情報源**

香芝市 <http://www.city.kashiba.nara.jp>  
奈良県 <http://www.pref.nara.jp>  
厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp>  
国立感染症研究所 <http://www.nih.go.jp/niid/index.html>

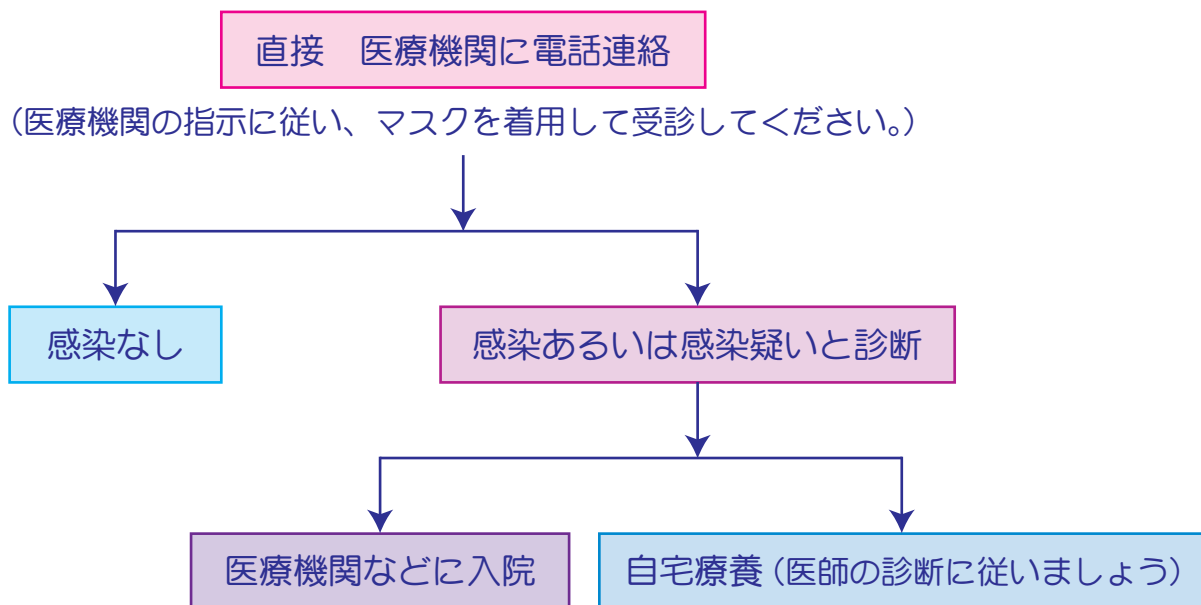
インフルエンザは、過去の例を見ても、1957年に発生したアジアインフルエンザは、日本では5月頃から流行が見られ、7月にかけて流行が拡大しました。一方、1968年の香港インフルエンザは、8月に日本へ入った以降、ほとんど広がることなく、冬になって本格的な流行となっています。

今回の新型インフルエンザは、夏場にも感染が拡大し、国は「まん延期」として本格的な流行を宣言しました。現在のところ、新型インフルエンザウイルスは、弱毒性ですが、今後の予測がつかえません。ウイルス自体は、多様な変異をして生き残りを図ろうとします。

市民の皆さんには、「感染しない」「感染を広げない」ために、予防対策を徹底していただくとともに、イザというときには、冷静な対応で感染をできるだけ少なくするように、ご協力をお願いします。

## 医療機関の受診について

平成21年8月24日より、医療機関への受診の方法が変わりました。



◆必ず、学校や職場等に連絡をしてください。

## ◆新型インフルエンザ 相談連絡先

相談・連絡機関	電話番号・FAX	開設時間
奈良県新型インフルエンザ 相談センター	☎0742-27-8658 FAX0742-27-8262	平日 午前8時30分～ 午後5時30分
葛城保健所 (療養・健康相談)	☎0745-22-5702(直) FAX0745-23-8460	平日 午前8時30分～ 午後5時15分
香芝市保健センター	☎0745-77-3965 FAX0745-77-0939	平日 午前8時30分～ 午後5時15分

## ◇こどもの急な病気：発熱・下痢・嘔吐・けいれんなどの場合

連絡先	電話番号	開設時間
奈良県小児救急医療 電話相談	☎0742-20-8119	平日 午後6時～翌日午前8時 土曜 午後1時～翌日午前8時 日曜・祝日 年末年始 午前8時～翌日午前8時

## ◇医療機関を紹介

連絡先	電話番号	開設時間
香芝・広陵消防組合 警防課(指令室)	☎0745-76-4119(代)	夜間 [24時間対応] 土曜 日曜 祝・休日

[平成21年9月1日現在]

新型インフルエンザの状況により、変更になることがあります。

## 日々の体調管理

通常の風邪とインフルエンザの症状は、咳・のどの痛み・発熱などは変わりませんが、違うのは体温上昇の程度です。インフルエンザでは発熱すると、すぐに38度を超えてしまいます。特に、朝から38度以上の熱があった場合は要注意です。

以下の項目を、チェックしてください。

### ★自己チェック

時間帯を問わず、38度を超える高熱がある。

寒気・震え（特に発熱する直前）

けんたい感

頭痛

関節痛・筋肉痛

咳（起こらない場合もある）

鼻水

くしゃみ