

# 新型インフルエンザ

2009年4月にメキシコでの流行が認知された後、世界的に流行したとされています。  
2009年6月12日、世界保健機関(WHO)は、世界的流行病(パンデミック)であることを宣言し、警戒水準をフェーズ6に引き上げました。

## ■ 新型インフルエンザとは？

新型インフルエンザとは、新たに人から人に伝染する能力を持つようになったウイルスを病原体とするインフルエンザで、一般に国民が免疫を持っていないため、全国的かつ急速に広がり国民の生命および健康に重大な影響を与えるおそれがあると認められるものをいいます。

## ■ 新型インフルエンザの症状は？

**突然の高熱**に代表される全身症状と**呼吸器症状**(咳、咽頭痛、倦怠感、等)に加えて、**鼻汁・鼻閉、頭痛**等で、季節性インフルエンザと類似しているといわれています。ただし、季節性インフルエンザに比べて、**下痢や嘔吐が多い**可能性が指摘されています。

## ■ 予防の対策は？

使い捨ての**マスクの着用、手洗い・うがい**をこまめにする、アルコールを使った消毒、といったことが挙げられます。インフルエンザの感染は主に飛沫感染なので、マスクの着用は人ごみが多いところに行くときは、とても重要になります。**人が多いところにはなるべく行かないようにする**ことが、最善の予防になります。



マスクの着用



手洗い



うがい

### ● マスクについて

N95規格のマスクは、本来医療関係の場で使用されており、特に効果的だと言われていますが、高価で、やや息苦しさがあります。ガーゼ製のものよりは、使い捨てのサージカルマスクの方がインフルエンザには推奨されています。(マスクは、ひもをはずし、手に触れないようにして、フタ付のゴミ箱に捨てましょう。)



## インフルエンザかな？と思ったら！

今のところ、新型インフルエンザに感染した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々のなかには、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。

- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全 などです。

また、妊婦、幼児、高齢者についても重症化することがあると報告されています。

### □ 発熱患者の診療をしている医療機関がどこにあるか分からない方

保健所などに設置されている**発熱相談センター**に電話をして、どの医療機関に行けばよいか相談しましょう。

### □ 発熱患者の診療をしている近隣の医療機関が分かっている方

**発熱患者の診療をしている医療機関**に電話をして、受診時間などを聞きましょう。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。

### □ 慢性疾患などがあるかかりつけの医師がいる方

**かかりつけの医師**に電話をして、受診時間などを聞きましょう。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師**に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けましょう。産科医師が紹介先の医師にあなたの診療情報を提供することがあります。

### □ 呼吸が苦しい、意識が朦朧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(119番)を呼びますが、必ずインフルエンザの症状があることを伝えます。

事前に電話しましょう！



## 🏠 自宅で療養することになったら？

### 患者であるあなたは…

- 咳エチケットを守りましょう
- 手をこまめに洗いましょう
- 処方されたお薬は指示通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…

- 患者の看護をしたあとなど、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
- マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者と接するときにはなるべくマスクを着用しましょう

患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒できます

## 🏠 咳エチケットを守りましょう

- 1 周囲の人からなるべく離れてください。**  
咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2メートル飛ぶと言われています。
- 2 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。**  
他の人にしぶき(飛沫)をかけないように心がけましょう。マスクをしていない場合には、ティッシュなどで口と鼻を覆うことも大切です。使ったティッシュはすぐにフタ付のゴミ箱へ捨てましょう。
- 3 咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう。**  
咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。
- 4 マスクを着用してください。**  
咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。使用後のマスクは放置せず、フタ付のゴミ箱に捨てましょう。

咳エチケットに加え、周囲への感染予防では、手洗いも大切です。石鹸を使って15秒以上かけて洗いましょう。洗った後は清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取りましょう。