

健康だより

＜新型インフルエンザ予防＞

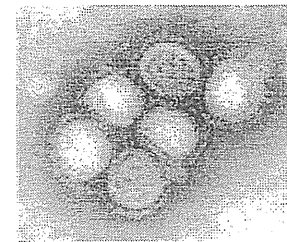
□ 予防の3原則

＜新型インフルエンザとは＞

これまで人には感染してこなかったインフルエンザウイルスが変化して、人から人へ容易に感染する力を獲得したインフルエンザを新型インフルエンザといいます。人は感染したことがない新たなタイプのウイルスなので、誰も免疫を持っていないため、今年発生した豚インフルエンザの感染が、世界的大流行(パンデミック)を起こし、日本国内にも感染が広がり、死亡者も発生しています。一人ひとりの予防対策が大切です。

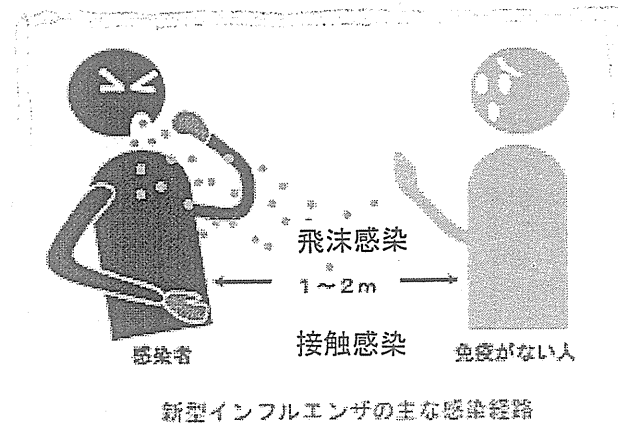
通常のインフルエンザと新型インフルエンザの違い

タイプ	通常の季節性インフルエンザ	新型インフルエンザ A (H1N1 型)
発病	急激	急激 (季節性インフルエンザと同じ)
症状 (典型例)	38℃以上の発熱 咳、くしゃみなどの呼吸器症状 頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感	季節性インフルエンザと同等と推測
潜伏期間	2～5 日	季節性インフルエンザよりやや長い
人への感染性	あり (かぜより強い)	強い
発生状況	流行性	大流行性 (パンデミック)
致死率	0.1%以下	0.5%前後～2.0% ※過去の新型インフルエンザの流行を基にした場合

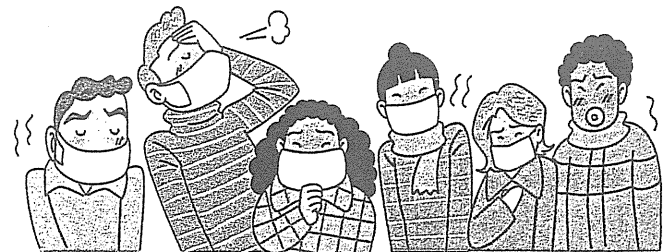


＜感染経路＞

- 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鼻や口から吸い込むことで感染する
- 接触感染・・感染した人が、咳やくしゃみを手で抑えたり、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し、その場所に触れた手で目や鼻、口に再び触れることでウイルスが体の中に入り感染する



新型インフルエンザの主な感染経路



過去の新型インフルエンザによる被害(全世界)

呼び名	主な流行時期	推定死亡者数
スペインかぜ	1918年(大正7年) - 1919年	4,000万人以上
アジアかぜ	1957年(昭和32年) - 1958年	200万人以上
香港かぜ	1968年(昭和43年) - 1969年	100万人以上

出典：世界保健機関 (WHO) 資料を基に作成

マスクは「1人当たり20～25枚」備蓄しておきましょう

厚生労働省では、個人・家庭におけるマスクの備蓄枚数について、不織布製マスクを1人当たり20～25枚用意するよう呼びかけています。

①発症した場合、1日1枚で計7～10枚(発症期間を7～10日と想定)

②健康な場合、やむを得ず週2回外出するとして、8週分の16枚

マスクの用意は自分や家族を守るだけでなく、地域や国全体の感染拡大防止につながりますので、ぜひ必要枚数を用意してください。

万が一に
備えて

① 飛沫感染を防ぐ

ウイルスは、感染者の咳、くしゃみなどによって放出された飛沫の中に含まれています。そのウイルスを鼻腔や気管など気道に吸引しないようにして、飛沫感染の経路を断ちます。

- ③人との距離を2メートル以上保持する
- ③人ごみや繁華街への外出を控える
- ③外出時はマスクをする



② 接触感染を防ぐ

ウイルスの付いたドアノブや机、スイッチなどをさわった手で、目・鼻・口などをさわって接触感染することを防ぎます。

- ③人ごみや繁華街への外出を控える
- ③外出後は、手洗いとうがいを
- ③手指が触れる場所を清掃・消毒する
- ③汚れた手で目や鼻や口をさわらない



③ 抵抗力をつける

通常のインフルエンザ対策と同様、体力や抵抗力を高めておけば、新型インフルエンザにもかかりにくくなることが期待できると言われています。

- ③十分な睡眠を心がける
- ③バランスよくしっかりと食事をとる
- ③適度に運動し、厚着をしすぎない

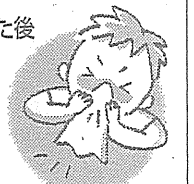


手洗いの方法(東京都健康安全研究センターの資料から)



手を洗うタイミング(和田耕治・北里大学医学部助教による)

- 外出から帰ってきた後
- なんらかの症状がある人と接触があった後
- 鼻、口、目を触る前
- 鼻をかんだり、ぬぐったりした後
- せきやくしゃみの後
- 不特定多数の人が触れる場所を触った後
- 手袋やマスクなどの保護具を外した後
- 食事を作る前、食べる前
- トイレの後
- 掃除の後



＜免疫力を高めよう＞

免疫力とは、体内に入った細菌やウイルス、また体内で発生したガン細胞などの異物から身を守る力で、本来生まれながらにして人間が持っている自分で自分を守る力のことを言います。

同じ環境にいても風邪にかかる人とかからない人がいるのは自己免疫力の力の強さです。

手洗い・うがい・マスクの前に「早寝早起き・バランスの取れた食生活・ストレスをためないこと」など

健康的な生活を送ることがこの「免疫力」を高めるために重要と考えられています。

次回もインフルエンザに負けない「免疫力」について。