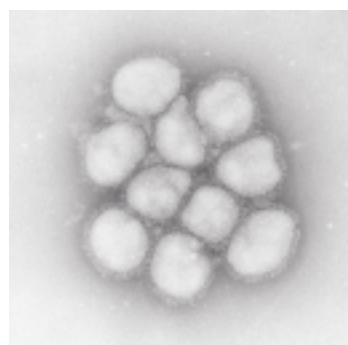


# 新型インフルエンザ ～適切な対応を～

これまで、1918年にスペイン風邪インフルエンザ（H1N1）、1957年にアジア風邪インフルエンザ（H2N2）、1968年に香港風邪インフルエンザ（H3N2）が流行しました。それぞれ数回の波状流行を繰り返して“新型インフルエンザ”から“季節性インフルエンザ”へ置き換わってきました。一般的に、第1波ではウイルスは完全にはヒト型ではないので伝播効率は悪く流行規模は比較的小さいとされています。第2波は、ウイルスはよりヒト型に変化しており伝播効率が向上しているために流行規模が大きく、第3波以後では多くの人が感染し免疫を獲得しているために流行規模は小さくなるとされています。

今回の新型インフルエンザも波状流行が予想されます。“知識は恐怖を凌駕する”という言葉にあるように、過剰に心配することなく、正しい知識を持って対応していただきたいと思います。

## 新型インフルエンザ菌



国立感染症研究所  
A (H1N1) 電子顕微鏡写真

## 症状と対応

インフルエンザの症状は鼻水、咳、喉の痛み、関節痛、下痢、そして高熱です。風邪と異なり症状が数時間単位・1日単位で急速に進行するという特徴があります。人に感染させる期間は解熱後2日後まで、または、症状が出た翌日から7日目までのいずれか長い方までです。それを目安に人との接触を考慮する必要があります。

治療法は抗インフルエンザ薬の使用と対症療法です。新型インフルエンザと季節性インフルエンザの治療の違いはありません。対症療法とは症状に対する処置のことで、解熱剤や整腸剤の使用などを指します。氷のう等は大きな血管が通っているわきの下や首に当てましょう。薬剤は自覚症状が軽減しても自己判断で中断することは避けてください。かえって悪化することがあります。主治医の指示通りに使用しましょう。特に小児の方は服薬後の健康観察が必要です。

感染症対策において大切なのは人にうつさない（感染させない）、うつらない（感染しない）ことです。結果的に感染の蔓延防止につながります。感染を防ぐためにはウイルスに接しないことが一番です。具体的な対応は下記の通りです。

- ・（人に感染させる状態にある）患者さんと接しない
- ・接しなくてはならない時は距離を2メートル以上空ける
- ・咳エチケット
- ・手洗い
- ・マスク着用
- ・ワクチン接種
- ・普段からの体調管理

複数の手段を用いて、感染リスクを少しでも低くしましょう。

感染した方は外出を自粛し自宅療養してください。場合によっては施設の休業や学級および学校閉鎖がされることもあります。家族内に感染者が生じた際には生活する部屋を別にすることが望ましいです。感染者が使用した食器やタオル類は特別な消毒は必要ありませんので、普段通りに洗浄してください。

医療機関を受診する際には慌てず症状をよく観察しましょう。インフルエンザの場合、発熱してから数時間から半日くらいはウイルス量が少ないために診断キットで陽性と出ないことがあります。待合室はインフ

ルエンザに限らず何かしらの感染源が存在します。不要な受診がかえって感染リスクを高めることがあることをぜひ覚えていただきたいと思います。

発症当日における診断キットの陽性率は60パーセントとも言われています。診断キットの流通量に限りがあることや諸事情により、検査を行わずに臨床症状や経過からインフルエンザと診断されることもあります。細菌性肺炎の合併に対して抗生物質が処方されることもあります。

特に休日・夜間の発熱は不安に感じるものですが、時間外急病診療所は重症患者さんを救うところです。医療従事者の数にも制限があります。なるべく平日日中にかかりつけ医を受診しましょう。持病のある方は普段からインフルエンザに感染したらどうするか、主治医と相談しておくのも良いでしょう。重症化する様子があった際にはただちに受診する必要があります。重症化の症状は表1をご参照ください。かかりつけ医の受診方法も確認する必要があります。また、発熱すると脱水状態になりやすいため、水分補給はこまめにしましょう。高齢者や小児は特に重症化しやすいので、脱水状態に注意が必要です。

表1 重症化の症状

小児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸が速い、息苦しそうにしている</li> <li>・顔色が悪い（土気色、青白いなど）</li> <li>・嘔吐や下痢が続いている</li> <li>・落ち着きがない、遊ばない</li> <li>・反応が鈍い、呼びかけに答えない、意味不明の言動がみられる</li> <li>・症状が長引いて悪化してきた</li> </ul>
大人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸困難または息切れがある</li> <li>・胸の痛みが続いている</li> <li>・嘔吐や下痢が続いている</li> <li>・3日以上、発熱が続いている</li> <li>・症状が長引いて悪化してきた</li> </ul>

## 予防法

一度正しい予防法を確認しましょう（表2）。水が使えないところでは、速乾性手指消毒剤（アルコールが60～80パーセント含まれる消毒剤）が役に立ちますので上手に活用しましょう。消毒剤にも適正量があります。手指、手首に擦り込む様にして15秒くらい消毒剤がある量（約3ml）が目安です。

ワクチン接種が11月から始まりました。諸事情により、残念ながら希望者全員がいつに接種できる状況ではありません。そして、ワクチンは万能ではありません。効果は30パーセントから70パーセントと言われています。優先接種順位や開始時期など、決まり次第広報誌や市ホームページ・ラジオ放送（FMさがみ 83.9MHz）などでお知らせします。

その他、不明な点は発熱相談センターや相模原市保健所保健予防課までお問い合わせください。

表2 予防法チェックリスト

- 十分な栄養と休息をとれていますか？
- 咳エチケットを守れていますか？
- 指の先、指のあいだ、手首、手のシワまできちんと洗えていますか？
- マスクは不織布（サージカル）のものを使っていますか？
- マスクを鼻のラインに沿って折り曲げ、顎を覆ってつけていますか？

（相模原市保健所 保健予防課）

相模原市保健所では、楽しく正しく手洗いを行うために「手洗い歌」を作成しました。相模原市保健所のホームページからダウンロード可能です。（<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kenko/kansenyobo/001068.html>）手洗いの歌パンフレットのダウンロード後の使用方法については著作権法に基づき使用料が発生する場合がありますので、日本音楽著作権協会（JASRAC 03-3481-2125）までお問い合わせください。

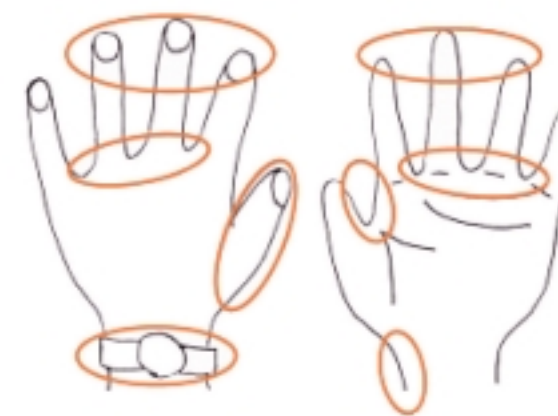
相模原市保健所 発熱相談センター  
平日 午前9時～午後5時  
☎042-769-9237

# きちんと手を洗いましょう

トイレの後や、調理・食事の前には、手洗いが大切です

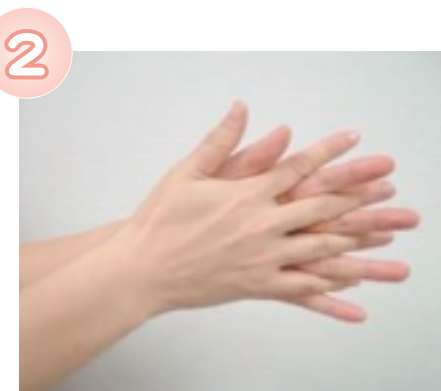
## ●汚れが残りやすいところ

- ・指先
- ・指の間
- ・親指の周り
- ・手首
- ・手のシワの部分

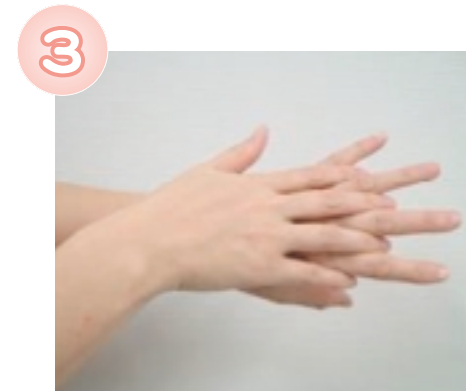


## ●手洗い方法をおぼえよう

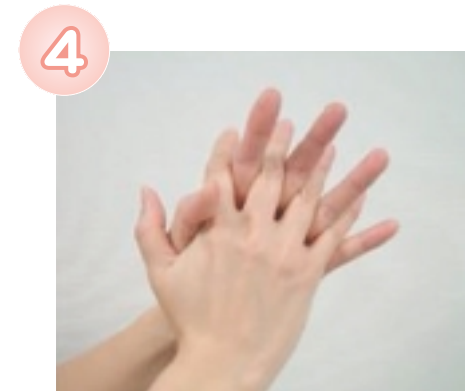
1 流水で手を濡らし、石けんを適量つける



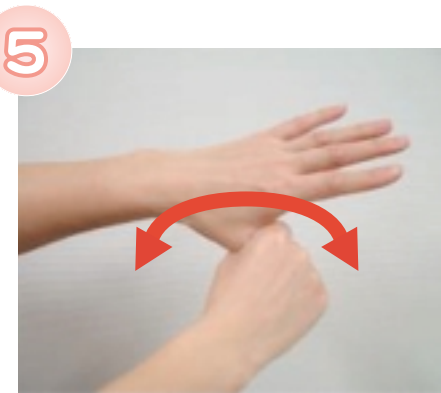
手のひらを洗う



手の甲を洗う



指の間を洗う



親指も忘れずに洗う



指先や爪の間を洗う



手首を洗う

8 流水中でよく洗い流し、水分をふきとる



さがみはら



見晴らしがいい都市。  
—— さがみはら

平成22年4月  
政令指定都市・相模原誕生