

わ かるう

か んがえよう

や ってみよう

ま ってください

し

# 新型インフルエンザ対策

和歌山市保健所 TEL (073) 433-2261

和歌山市感染症情報センター <http://www.kansen-wakayama.jp/>

# 新型インフルエンザを正しく理解しましょう!

## ● 新型インフルエンザは未知のウイルスです

新型インフルエンザウイルスとは、動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスが人に感染し、人の体内で増えることができるように変化し、人から人へと効率よく感染できるようになったもので、このウイルスが感染して起こる疾患が新型インフルエンザです。

**新型インフルエンザウイルスは人間界にとっては未知のウイルスで誰も免疫を持っていません。**そのため、容易に人から人へ感染して広がり、急速な世界的大流行（パンデミック）を起こす危険性があります。

## ● 世界的大流行は必ず起こります

新型インフルエンザの世界的流行は10年から40年程度の周期で起こるとされています。これまでも大正7年（1918年）に「スペインインフルエンザ」、昭和32年（1957年）に「アジアインフルエンザ」、昭和43年（1968年）に「香港インフルエンザ」などの世界的流行がありました。しかし、この数十年間は発生がありません。さらに、現在地球規模で発生している高病原性鳥インフルエンザのウイルスが、新型インフルエンザウイルスに変異することが懸念されています。これらの理由から、**新型インフルエンザの世界的流行の可能性が示唆されています。**しかし、新型インフルエンザがいつ発生するかは、誰にも予測できないのです。

## ● 大流行で国民の4人に1人が感染し、死亡者は推計64万人

日本政府は人口の約4分の1の人が感染し、医療機関を受診する患者数は最大で2,500万人と仮定して、対策を講じています。また、過去に流行したアジアインフルエンザやスペインインフルエンザのデータに基づき推計すると、**入院患者は53万人～200万人、死亡者は17万人～64万人と推定されています。**

しかし、これらはいくまでも過去の流行状況に基づいて推計されたものであり、今後発生するかも知れない新型インフルエンザが、どの程度の感染力や病原性を持つかどうかは不明です。

もし、大流行が起こると多くの人々が感染し、医療機関は患者であふれかえり、国民生活や社会機能の維持に必要な人材の確保が困難になるなど、さまざまな問題が生じることが考えられます。

したがって、日常からの対策と準備が必要です。

### 【和歌山市における流行規模の想定】

4人に1人が感染し、8週間続く…

	全 国	和歌山市
患 者 数	3,200万人	10万人
受 診 者 数	2,500万人	74,000人
入院患者数	53～200万人	1,600～5,900人
死 亡 者 数	17～64万人	500～1,900人
欠 勤 率	最大40%	

受診する  
患者さんが  
増える

お店の食料品  
や日用品が  
品薄に

電車やバスの  
運行本数が  
減る

(過去の新型インフルエンザの被害等により推定されたもの 和歌山市の想定数は全国の想定数を基に人口配分した数値)

# 新型インフルエンザ対策を考えよう！

## ● 新型インフルエンザ発生前に準備すべきこと ●

### ● 新型インフルエンザ対策は通常のインフルエンザ対策の延長線上にある

通常のインフルエンザは、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、もしくはそれら飛沫が乾燥し空気中を漂流しているウイルスを吸入することによって感染します。そのため、**熱、咳、くしゃみ等の症状のある人には必ずマスクを着けてもらうこと、このような人と接する時にはマスクを着けることが大変重要です。**咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗うことも必要です。これらが、インフルエンザ予防のために必要な「咳エチケット」です。外出後の手洗いを日常的に行い、流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控えることも重要です。

また、通常のインフルエンザ対策として、ワクチン接種は有効な予防法ですので、積極的に予防接種を受けましょう。

#### 咳エチケットとは

マスクをせずに咳、くしゃみをするとうイルスが2m～3m飛ぶと言われていす。そのことで、2～3m以内にいる方が感染を受ける可能性があるということです。そこで必要なのが「咳エチケット」です。



1. 咳、くしゃみがでたら、他の人にうつさないようにマスクを着用しましょう。  
マスクをもっていない場合はティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人には向けずに、できれば1m以上離れましょう。
2. 鼻汁・痰などを含んだティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
3. 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。  
マスクは、不織布製のサージカルマスクが望ましいですが、通常のガーゼ等のマスクでも咳をしている人のウイルスの拡散をある程度防ぐ効果はあると考えられます。一方、健康人がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことに注意も必要です。
4. マスクの装着は説明書を読んで、正しく着用しましょう。  
隙間ができないようにノーズクリップを鼻の形状に曲げ鼻の上から、あごの下までしっかり覆います。

また、「咳エチケット」以外にワクチンの接種、手洗い、うがいの励行、十分に休養をとり体力や抵抗力を高め、日ごろからバランスよく栄養をとり規則正しい生活をすることも重要な感染予防対策です。

### ● 家庭で世界的流行（パンデミック）になったときの対応を相談しておく

新型インフルエンザが日本国内や地域で広がり始めた時には、それらの影響を最小限に食い止めるために、

- ① 感染した場合の自主的な自宅待機
- ② 同居家族の誰かが感染した場合は、他の家族の自主的な自宅待機
- ③ 一定期間の学校・保育施設等の閉鎖
- ④ 集会等の延期
- ⑤ 地域での人と人との接触機会を減らすために外出を控える

というような呼びかけがなされることが考えられる。

このようなことを考える上で、**どのように家族内で役割を分担し家族を維持していくかについて、各家庭で計画を立てておくことが必要です。**また、突然仕事を休まなければならなくなった時の連絡についても勤務先と相談しておくべきでしょう。

# 新型インフルエンザ発生時の対応

## 正確な情報を収集する

和歌山市感染症情報センター

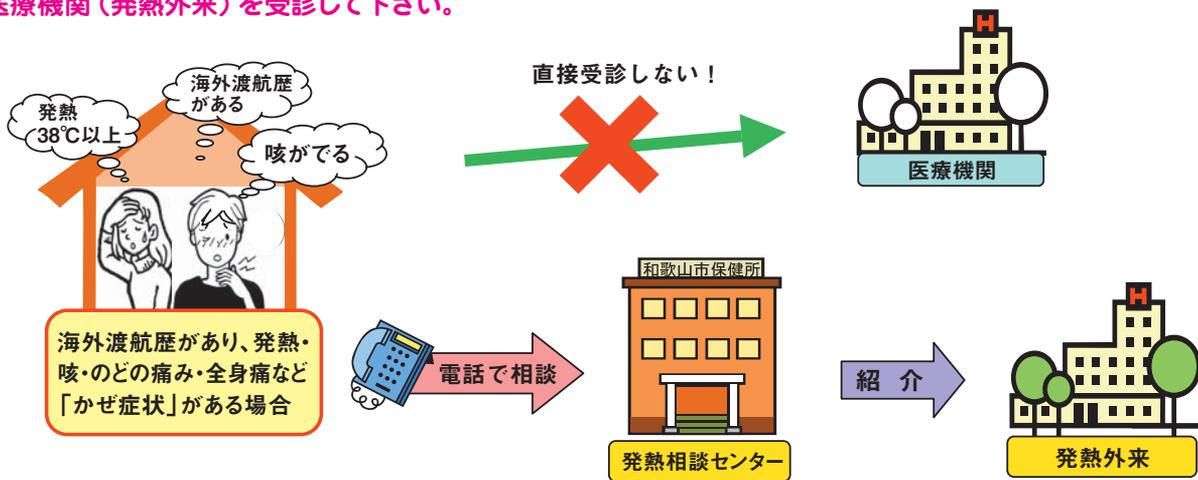
検索

情報には、国や地方自治体、企業、マスコミが提供する情報だけでなく、噂・デマ情報などがあり、媒体も広報・新聞・雑誌・テレビ・インターネットなど様々です。発生時には様々な情報が飛び交うことが予想されます。

**和歌山市ではホームページなどを通じ、随時、市民の皆様には正確な情報を提供します。**

## 発症者がいれば、発熱相談センターに連絡し、発熱外来を受診する

発生地への渡航歴、接触歴があり、発熱・咳・全身痛などインフルエンザの様な症状がある場合、事前連絡なく近医を受診すると、万が一新型インフルエンザであった場合、待合室等で他の患者さんに感染させてしまう「二次感染」のおそれがあります。その場合はまず、**発熱相談センター（保健所に設置）に連絡し、和歌山市が指定する医療機関（発熱外来）を受診して下さい。**



**発熱相談センター**：海外で新型インフルエンザの患者が発生した時点で保健所に設置  
発熱を有する患者さんからの相談を受ける施設

**発熱外来**：国内で新型インフルエンザの患者が発生した時点で設置  
発熱を訴える患者さんに対し、直接通常の外来を受診するのではなく、他の症状の患者さんから隔離した場所で外来診療を行うシステム。新型インフルエンザ感染・発症を否定されれば通常の外来での診察になり、新型インフルエンザであれば感染症指定医療機関等に入院措置が取られることとなります。

※この状況は、発生初期の対応です。今後、状況に応じて内容が変わる場合があります。常に新しい情報に注意を払いましょう。

※発熱相談センターは、新型インフルエンザ流行中は継続して設置されます。まずは、発熱相談センターに電話しましょう。

## 医療機関の確保に協力する

パンデミック時には一時的に大量の医療に対する需要が起こるため、医師を始めとする医療従事者や薬剤・医療資材の供給体制等、医療を支えるインフラが極端に脆弱になることが予想されます。また、パンデミック時であっても、生命に関わる救急の患者さんや人工透析などの継続的な治療が必要な患者さんもおられます。

したがって、**不要不急の医療機関受診や軽症での救急車要請は控えて、通常の医療の確保に協力をお願いします。**

## 不要不急の外出を差し控える

感染拡大を極力回避するために、食料等の生活必需品の買出しや独居家庭への見回りなどのやむをえない外出以外の不要不急の外出は極力差し控えることが望めます。

# 備蓄品を準備しましょう

パンデミックは日本だけのものではなく、海外でも同時に発生しますので、海外で大流行すれば、輸入が減少したり停止することによって、種々の生活必需品も不足して、手に入らなくなることがあります。感染を防ぐためには不要不急の外出をしないことが原則であることから、災害時と同様に外出しなくても良いだけの食糧・日用品等（少なくとも2週間分、できれば2か月分）は準備しておくのがよいでしょう。

## 備蓄品チェックリスト

※下記に示すものは一例です。  
家族の好み、状況に応じて工夫してください。



- ・少なくとも2週間分、できれば2か月分を用意
- ・いつも買う分を少しずつ多めにし、使うごとに買い足す
- ・食品の消費期限が近づいたら普段の食事ですべて使って、買い足す
- ・赤ちゃんがいる家庭は紙オムツなど、状況に応じて準備する
- ・家族全員で備蓄内容、保管場所などを確認しておく

### 発生前に備えておきましょう

#### 食料品（長期保存可能な食品）

- 米
- 乾麺（そば・ラーメン・うどんなど）
- レトルト・フリーズドライの食品
- インスタントラーメン
- コーンフレーク・シリアル
- 缶詰
- 水・ペットボトル飲料
- 調味料
- お菓子類



#### 日用品

- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- シャンプー・リンス
- 洗剤（衣類・台所）
- ビニール袋
- 生理用品（女性）
- 保湿ティッシュ
- キッチン用ラップ
- アルミホイル



#### 乳幼児・介護が必要な方がいる場合

- 紙オムツ
- 粉ミルク・離乳食
- 介護に必要な用品



#### 感染予防品

- 使い捨てマスク（1人あたり25枚程度）
- ゴム手袋
- ハンドソープ
- 消毒用アルコール
- 漂白剤（☆消毒効果があります）
- うがい薬
- 加湿器



#### 家庭用看護用品

- 解熱剤（15歳未満はアセトアミノフェン）
- 冷却材（氷枕・水枕）
- 体温計
- 胃薬・風邪薬等の常備薬
- スポーツ飲料
- レトルトのお粥 など



#### 災害時用の物品

- 懐中電灯
- 乾電池
- ラジオ・携帯テレビ
- カセットコンロ・ガスボンベ



#### ペットがいる場合

- ペットフード
- ペットシーツ



### 国内で感染者が確認されたら備えましょう

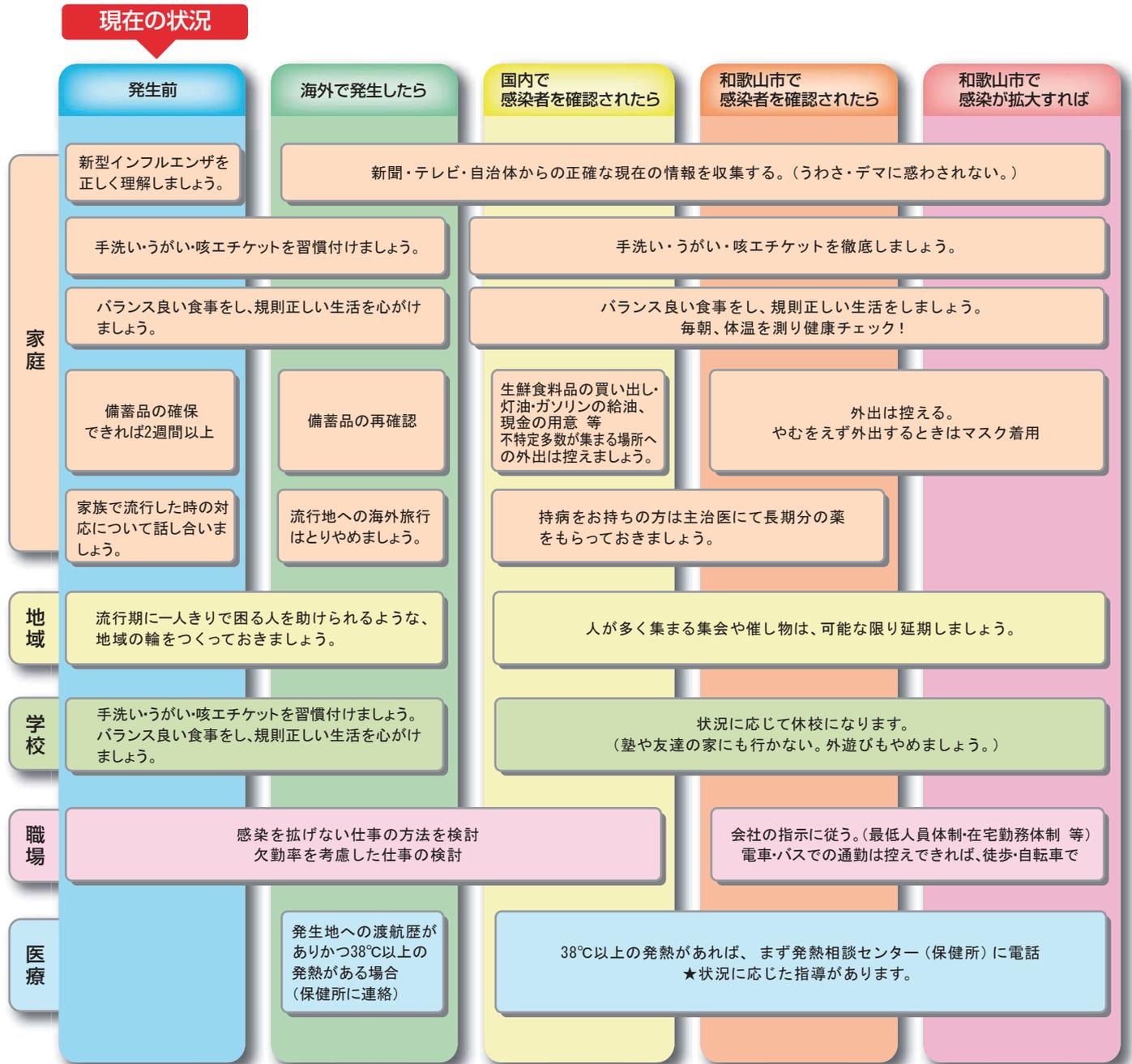
- 生鮮食料品
- 暖房器具の燃料（灯油など）
- 自動車の燃料（ガソリンなど）
- 現金
- 持病の薬（主治医での長期投薬）

# ひと目でわかる

# 新型インフルエンザ対策

新型インフルエンザは未知の感染症で、人から人へとうつっていきます。

もし発生すれば自分ひとりだけで健康を守ることは難しく、家族や職場の仲間たちと一緒に協力して状況に応じた対策が必要となります。正しい知識をもち、準備をしておくことが大切です。



お問い合わせ先

和歌山市保健所 TEL (073) 433-2261

和歌山市感染症情報センター <http://www.kansen-wakayama.jp/>

このパンフレットの情報は、2009年2月現在の状況です。常に新しい情報に注意を払いましょう。