

新型インフルエンザから身を守る

近年、新型インフルエンザの脅威が報道されるようになりました。新型インフルエンザは、過去に誰も感染したことのない新しい型のウイルスのため、人々はウイルスに対する抵抗力がなく、発生した場合には急速に広がると考えられます。

新型インフルエンザを正しく理解し、実際に発生した場合に適切な対応が出来るよう、備えておきましょう。

健康福祉課健康係 ☎028(677)6042

★新型インフルエンザって何？

インフルエンザウイルスは、通常、人から人といった同種の間で感染します。しかし、新型インフルエンザは、本来人には感染することのない鳥インフルエンザウイルス（H5N1型）が人に感染し、さらに人から人へと感染するようになり、ウイルスが変異して発生します。新型インフルエンザに変異する恐れのある鳥インフルエンザは、農場などで飼育している鶏やアヒルなどの間で流行し、世界中に広がっています。人への感染も増えています。

いて、国内での感染はありませんが、国外では387人が感染し、25人が死亡しています（平成20年9月10日現在、WHO）。

★流行の想定

新型インフルエンザが流行するのを予測することは不可能ですが、過去の事例をみると、10年から40年の周期で流行しているようです。新型インフルエンザが全国的に流行した場合、国民の4分の1が感染すると想定されています（厚生労働省）。

《過去の新型インフルエンザの流行》

- 1918年（大正7年）スペインインフルエンザ
- 1957年（昭和32年）アジアインフルエンザ
- 1968年（昭和43年）香港インフルエンザ
- 1977年（昭和52年）ソ連インフルエンザ

★新型インフルエンザとインフルエンザの違い

新型インフルエンザウイルスは、冬に流行するインフルエンザウイルスと比べて、毒性が強力です。その症状は、現時点では予測不可能なため、新型インフルエンザの原因と考えられています。

★新型インフルエンザの基本的予防策

- 外出後の手洗い・うがいの徹底。
- 十分な休養をとり、体力や抵抗力を高める。
- 栄養バランスのとれた食事をとる。
- 部屋を換気し、加湿器などを使い、空気を乾燥させない。
- 咳などの症状が出た場合は、マスクを着用する。

流行時期	伝染性	発病	主な症状
10～40年周期 流行は冬に限らない	極めて強力	大変急激	インフルエンザの症状に加え、急性呼吸器不全・多臓器不全など
毎冬	強力	急激	38℃以上の発熱のどの痛み・鼻汁・くしゃみ・咳・頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感などの全身症状

知っていますか？咳エチケット

インフルエンザは、くしゃみなどのしぶきを吸い込むことで感染します。1回の咳やくしゃみで体外に放出される病原体は1万～10万個、しぶきの届く範囲は2～3mといわれています。他の人にうつさないためにも、咳やくしゃみの症状がある人は、咳エチケット（左図）を実施しましょう。

★流行時に備えて

新型インフルエンザが大流行した場合、食糧や日用品が行った場合、食糧や日用品が

★発生しても冷静に対応を

発生しても次のことを心掛け、冷静に行動しましょう。
○不要・不急の外出を控え、感染する危険を避ける。
○外出せざるを得ない場合はマスクを着用し、帰宅後はうがい・手洗いをします。

○症状が出た場合は、保健所などに設置予定の発熱相談センターに連絡し、都道府県などが指定する医療機関などを受診する。

★新型インフルエンザに関する相談機関（平日受付）

- 新型インフルエンザ等感染症相談窓口
☎03(3234)3479
9時～17時
- 県保健福祉部健康増進課
☎028(623)3086
8時30分～17時15分

★新型インフルエンザ対策講演会

- 日時／11月16日（日）
13時30分～15時
- 場所／真岡市民会館 小ホール
- 内容／新型インフルエンザについて
- 費用／無料
- 県東健康福祉センター
☎0285(82)3323
8時30分～17時15分

《咳エチケットを実施しましょう》

①咳・くしゃみをするときは、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。



②使用したティッシュペーパーは、速やかにふた付きのごみ箱に捨てましょう。



③症状のある人は、マスクを着用し、感染防止に努めましょう。



◆非常時に備えておきたいもの（一例）

医薬品	新型インフルエンザ対策用品
<ul style="list-style-type: none"> ○常備薬 ○ばんそうこう ○ガーゼ、コットン など 	<ul style="list-style-type: none"> ○マスク ○ゴム手袋 ○水枕、氷枕 ○漂白剤 ○消毒用アルコール ○体温計 ○ティッシュペーパー など
食糧（長期保存可能なもの）	災害時のための物品
<ul style="list-style-type: none"> ○米 ○乾麺類 ○切り餅 ○乾パン ○各種調味料 ○ミネラルウォーター ○ペットボトルや缶の飲料 など 	<ul style="list-style-type: none"> ○懐中電灯 ○乾電池 ○携帯電話充電器 ○ラップ ○アルミホイル ○洗剤、せっけん ○シャンプー、リンス ○ビニール袋、ごみ袋 など