

新型インフルエンザ

～かからない、うつさないために～

秋冬に備えて、これだけは知っておいてください

問合せ先 健康増進課健康づくり係 ☎2217

新型インフルエンザ (A/H1N1)とは？

現在、日本国内で流行している新型インフルエンザは、ブタ由来のウイルスが人から人に感染する能力をもったインフルエンザです。かかった人のほとんどが軽症のまま回復しますが、次のような持病のある方は重症化する危険が高いことが分かっています。また、妊娠中の女性や小児、高齢者なども重症化することがあると報告されています。

【症状は？】

- ・発熱（38度以上）
- ・せきのどの痛み
- ・鼻水
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・下痢等

【重症化する危険が高い人】

- ・妊娠中の女性や小児、高齢者
- ・基礎疾患を有する人

※基礎疾患：呼吸器疾患（喘息含む）、心疾患（高血圧除く）、腎疾患、肝疾患、神経疾患、神経筋疾患、血液疾患、代謝性疾患（糖尿病含む）、免疫抑制状態（HIV、悪性腫瘍含む）

【季節性インフルエンザとの違いは？】

新型のため、多くの人は免疫を持っておらず、世界中で人から人へ感染しています。

もし新型インフルエンザにかかったら

予防対策をしていますが、新型インフルエンザが流行している中では感染を完全に防ぐのは難しいことです。もし、急に高熱が出たり、咳やのどの痛みなど、新型インフルエンザが疑われる症状が出たりした場合は、どうしたらいいのでしょうか。

【基礎疾患を有する人や妊娠中の女性、小児、高齢者】

重症化する危険がある人は、症状が現れたら、早めに医療機関で受診をしてください。

【持病がない人】

症状が比較的軽い人は、ほとんどの場合、自宅で療養していれば回復するため、必ずしも、医療機関で受診する必要はありません。ただし、次のような症状が出た場合には、すぐに医療機関で受診することが必要です。



外出するときは必ずマスクを着用

こんな症状があったらすぐに受診を

子ども

- ・呼吸が速く、息苦しそうにしている
- ・顔色が悪い（土気色、青白いなど）
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・落ち着きがない、遊ばない反応が悪い
- ・症状が長引いて悪化している

大人

- ・呼吸困難や息切れがある
- ・胸の痛みが続いている
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・3日間以上、発熱が続いている
- ・症状が長引いて悪化している

【原則として、全ての一般医療機関で受診できます】

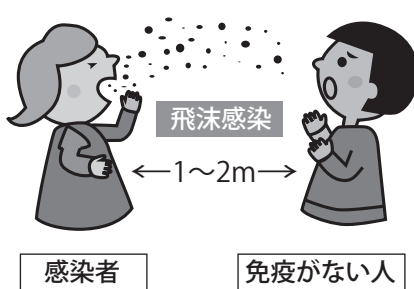
受診するときには、必ず事前に医療機関に電話をし、インフルエンザの症状があることを伝え、受診時間などを確認してから行きましょう。事前に電話をしないまま、直接行かないように気をつけましょう。どの医療機関にいけないか分からない場合は、保健所に設置されている発熱相談センターに電話で相談してください。

新型インフルエンザは「うつさない」

インフルエンザは、感染している人のくしゃみや咳などと一緒に放出されたウイルスを、のどや鼻から吸い込むことによって感染します（飛沫感染）。また、飛沫が付着したものを触ることによって、手を介して目や口、鼻の粘膜から感染するケースもあります（接触感染）。

【咳・くしゃみなどから感染】

咳やくしゃみは1～2m位の飛ぶと言われていています。部屋の湿度は高めにし、換気をすることも重要です。



【目鼻口を素手で触らない】

多くの人がふれる場所にはウイルスがある可能性があります（電気スイッチ、ドアノブ、お金、つり革など）。

周囲の人に「うつさない」ための心がけ

自分や同居している家族が新型インフルエンザにかかってしまったときは、そこから周囲の人に感染が広がらないように配慮することが大事です。家族の一人が患者になったときには、同居するほかの家族に感染しないよう、患者と家族は別の部屋で過ごし、患者と接するときはなるべくマスクを着用しましょう。また、患者の看護をした後など、こまめに手を洗きましょう。

自分が患者になったときは、こまめに手を洗うことと、くしゃみや咳の飛沫をほかの人につけないよう、次のような「咳エチケット」を守りましょう。

咳エチケット

- ・咳やくしゃみをするときは周囲の人からなるべく離れる
咳やくしゃみの飛沫は、1～2m位飛ぶと言われています。
- ・咳やくしゃみをするときは、ほかの人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う
口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・咳やくしゃみを押さえた手を洗う
咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗きましょう。
- ・マスクを着用する
咳や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、ゴミ箱に捨てましょう。

自分を守るために

新型インフルエンザに限らず、感染症に有効な予防方法は「手洗い」です。

手に付着したウイルスを体内に侵入させないよう、外から帰ったとき、食事の前、トイレの後など、こまめに石鹸で手洗いをしましょう（ウイルスは石鹸に弱い）。また、市販のアルコール消毒液などを併せて使うのも効果的です。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。のどに潤いを与え、粘膜の働きを取り戻すためには、「うがい」がおすすめです。

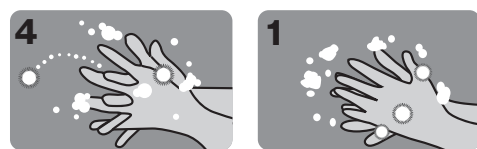
また、インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。「手洗い」「うがい」以外でも、普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておくことも重要です。

うがいの仕方

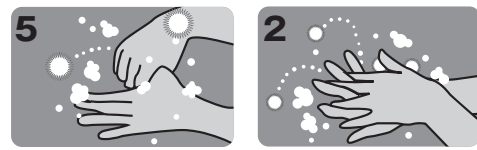
- 1回目：ブクブクうがい
口に含んで比較的強くうがいしましょう。ブクブクうがいで口の中を雑菌を殺します。
- 2回目：ガラガラうがい
天井を向いて、のどの奥まで薬やお水を入れるように。15秒程度行って、うがい液が口の中からのどに十分に接触するようにしましょう。
- 3回目：2回目と同様

正しい手の洗い方

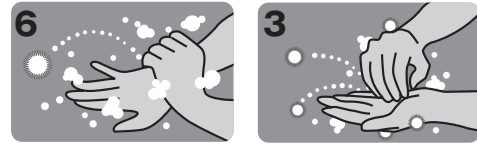
手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



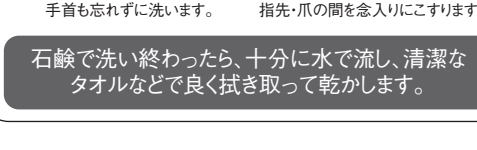
流水でよく手を濡らした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲を伸ばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルなどで良く拭き取って乾かします。

最新の情報に気をつける

現在、流行している新型インフルエンザについては、その特徴などが分かってきています。これまでのところ、ほとんどの人は軽症で済んでいますが、インフルエンザウイルスは変異するため、今後最新情報に注意することが必要です。

新型インフルエンザに関する詳しい情報は、左記の各ホームページで確認できます。

厚生労働省（国の通知など）
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansen/shou04/index.html>

静岡県（県の対応状況など）
<http://www.pref.shizuoka.jp/kinkyu/index.html#infu>

相談窓口

賀茂保健所発熱相談センター
☎242230
平日は午前8時30分～午後5時30分、夜間、休日受付の場合、後日の回答となります。