

迫りくる大流行から、あなたと家族を守る

新型インフルエンザ 対応ハンドブック

流行時に欠かせない備蓄物品チェックリスト付き

監修／国立感染症研究所ウイルス第3部 部長 田代真人



従来のインフルエンザとはまったく異なる
「新型インフルエンザ」の発生が近づいてきています。
いまから準備をはじめましょう！

◎ 沖縄県

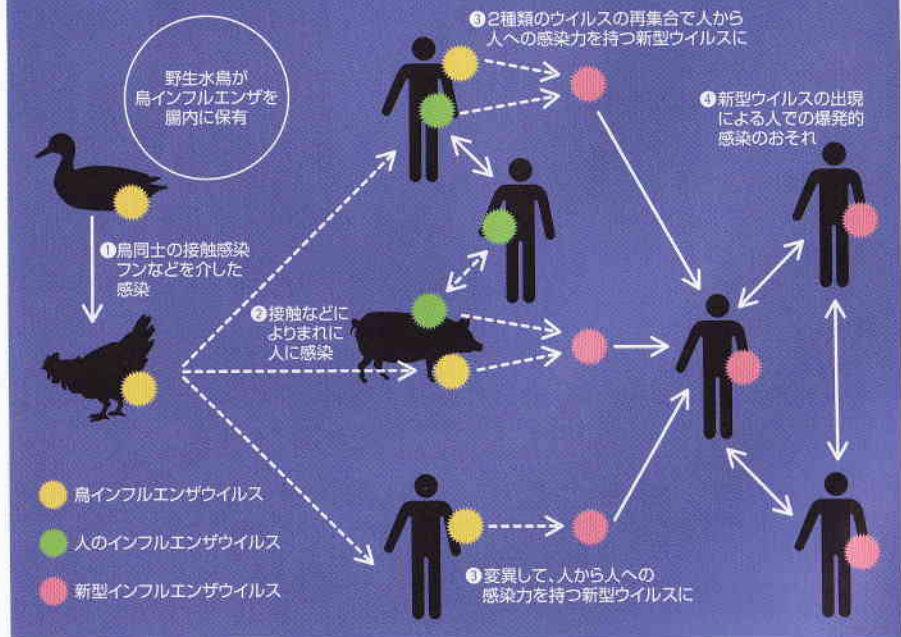


新型インフルエンザとは？

鳥インフルエンザから出現する新型インフルエンザ

もともとは鳥などに感染する鳥インフルエンザウイルスが、これまで感染することがなかった人に対しても「種の壁」を超えて感染し、さらに人から人へと容易に感染するように変化したもの、それが「新型インフルエンザ」です。とくに、現在世界中の鳥の間で流行している「高病原性（強毒性）鳥インフルエンザウイルス（H5N1型）」が変異したり、またこのウイルスとこれまで人類の間で流行していた「ヒトインフルエンザウイルス」が混ざると、変化が起きやすくなり、「新型インフルエンザウイルス」へと進化する可能性が高いと言われています。

鳥インフルエンザウイルスと新型インフルエンザウイルスの関係



免疫がないために、世界的な大流行に拡大するおそれ

この、まったく新しいインフルエンザウイルスが人に感染して起こる病気を、「新型インフルエンザ」と呼んでいます。

これまで誰もかかった経験がなく、新しいウイルスに対する免疫を人類は持っていないために、世界の全人口のおよそ4分の1から半数もの人が感染すると言われ、世界的な大流行が発生することが予想されています。

過去3回のインフルエンザ大流行のパターン

実は、新型インフルエンザは、これまでも数十年の周期で発生しており、20世紀には、「スペインかぜ」(1918年)、「アジアかぜ」(1957年)、「香港かぜ」(1968年)と、3回の大流行が起こっています。

いずれも、当時としては人類にとって未知の「新型インフルエンザ」でした。「スペインかぜ」の大流行のときには、世界の人口18億人のうち、4,000万人以上もの死者が出たと推計されており、わが国においても当時の全人口5,500万人のうち2,300万人が感染し、およそ45万人以上が死亡したと言われています。

スペインかぜ

1917年春にヨーロッパで流行。その後、日本では8月から流行が始まり10月にピークを迎え、いったん沈静化するものの、1918年10月から再度流行が始まり、翌年3月まで続いた。

アジアかぜ

1957年1月頃中国本土で、4月には香港で流行の記録がある。その後、日本では5月の東京都世田谷区の集団発生を皮切りに、5月に第一の流行が、続いて9月から12月に第二の流行が起きた。

香港かぜ

1968年7月香港で患者発生した記録が、また7月下旬には日本へ上陸した記録が残っている。その後、10月から翌年1月まで流行が続いた。

1918年

1957年

1968年

20XX年

C O L U M N

医療機関に患者が殺到し、社会也大混乱する可能性がある

現在その発生が心配されている「新型インフルエンザ」も、短期間で非常に多くの患者を発生させるのではないかとされています。そしてわが国では、最大で3,200万人が感染し、医療機関を受診する患者は2,500万人に上ると予想されています。

そのため、多くの患者が医療機関などへ殺到すると考えられます。また、水道や電気などのライフラインを担う人々、さらには食料や物資の生産などに従事する人々にも感染が広がり、国民生活に重大な影響を与えることが心配されています。



もしも新型インフルエンザが流行したら？

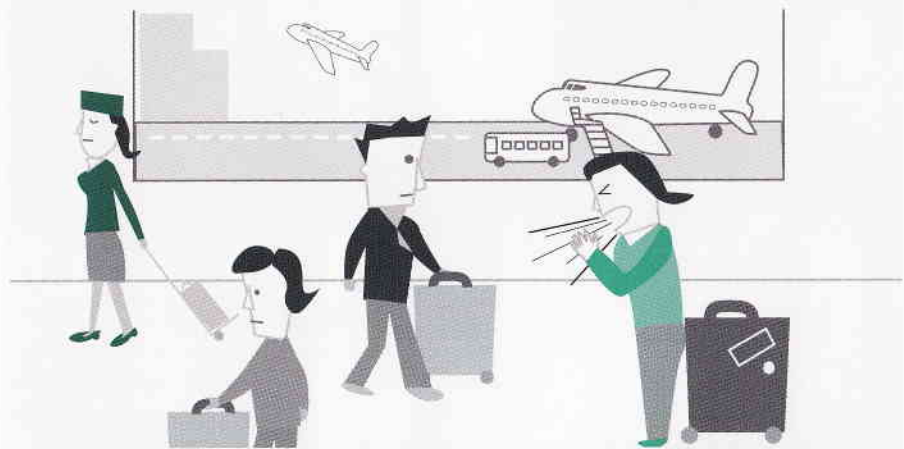
世界同時流行を前提に、感染防止を徹底することが大切！

新型インフルエンザが発生する可能性が高いのは、鳥インフルエンザが流行しているアジアではないかと言われています。そして発生国から、感染した人が飛行機などで日本国内にやって来て、感染を広げ、国内での流行がはじまると予想されています。

空港等に設けられた検疫所などで水際作戦を行ったとしても、症状のない潜伏期であれば、見逃されてしまう可能性もあります。世界規模で交通網が整備されている今日においては、世界各地で同時に大流行する可能性が否定できません。

また、新型インフルエンザは、現在鳥の間で流行している強毒性鳥インフルエンザから変異する可能性が高いため、弱毒性鳥インフルエンザウイルスから変化した従来のインフルエンザと比べて、感染した場合の症状が重くなることが予想されます。

国外で発生し、いつ侵入してくるかわからない新型インフルエンザに対して、私たちはどのように対応すればよいのでしょうか。

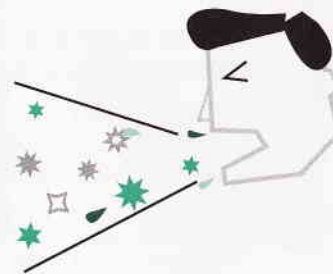


もっとも有効な手段は、ウイルスの感染経路を知り、感染防止を心がけることです。

予想される感染経路とは？

ひまっ 飛沫感染

新型インフルエンザは、従来のインフルエンザと同様に、感染した患者の咳やくしゃみなどで飛び散ったつば（飛沫）と一緒に放出されたウイルスを吸い込んだりして感染（飛沫感染）します。せきなどによって飛沫が飛び散る範囲は、半径1メートル以内と言われており、もっとも効率よく感染を広げます。



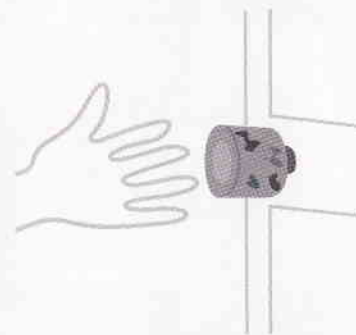
空気感染

吐き出されたウイルスの微粒子がとても小さな「^{ひまっかく}飛沫核」という状態になると、ホコリとともに数時間も空气中をただよぶため、それらを吸い込んでも感染（空気感染）する可能性があります。空気が乾燥する冬期などの室内では、この空気感染が起こることが考えられます。



接触感染

ウイルスが付着した物にさわり、その手で口や鼻、目の周りなどに触れると、感染（接触感染）する可能性があります。付着した表面がたい物なら1～2日間、衣服や紙、布などのやわらかい物なら8時間くらいは、ウイルスが生き続けると考えられています。



感染を防ぐ具体的な方法とは？

1 マスクの着用・手洗い・こまめなうがい・洗顔を心がけましょう

飛沫感染、空気感染、接触感染から身を守るために、「マスクの着用」「手洗い」「うがい」「洗顔」などの感染予防対策を徹底しましょう。

2 流行時には、人混みや繁華街への外出を控えましょう

強い感染力が予想されるため、不要不急の、流行地への渡航、集客施設や繁華街などの人混みへの外出を控えることも、感染拡大を防ぐために効果が高いと言われています。もし、どうしても外出しなければならない場合には、マスク、ゴーグル、ビニール手袋などを着用するなど、十分な備えをして出かけるようにしましょう。

3 発熱、咳、くしゃみなどの症状がある人は、マスクを着用するなど、咳エチケットを心がけましょう

咳・くしゃみをするときには、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れるなど、咳エチケットを心がけましょう。

また、鼻水や痰を含んだティッシュは、すぐに蓋のついたゴミ箱に捨てられるような環境にしましょう。新型インフルエンザ流行時には、汚物を密封して捨てることも大切です。



お部屋の換気も大切！

ウイルスから身を守る手洗いの方法

漫然と手を洗うのではなく、指の間、手首、爪の間などを含め、せっけんで全体をていねいに洗い、流水で十分に洗い流しましょう。



時計や指輪をはずす



ヒジの上まで水で濡らし、せっけんを十分にとる



水道栓を洗う



手のひらを洗う



手の甲を洗う



爪の間を洗う



指の間を洗う



親指を洗う



手首を洗う



ヒジの上まで洗う



ヒジの上から下へと、流水でしっかりと洗い流す



洗い終わったら、使い捨てのペーパータオルなどでよく拭く

新型インフルエンザの発生に備えて、



数週間分の生活必需品を 備蓄しておきましょう!

新型インフルエンザの世界的流行(パンデミック)は、日本だけでなく、海外でも同時に発生します。

そのため、国内の流通が止まるだけでなく、輸入などもストップし、生活必需品が不足することも考えられます。

万が一、新型インフルエンザが流行したら、最初の感染のピークは6~8週間ほど続くと言われているので、災害時と同じように、数週間程度は外出しなくても済むように、食料品・水・日用品などの生活必需品、医薬品を、2か月分くらい備蓄しておきましょう。

ご家庭の状態によって 備蓄物品の内容を工夫しましょう!

右のリストのほかにも、乳幼児がいる家庭などでは粉ミルクなどの備蓄が必要となります。家族みんなで必要な備蓄物品について話し合い、その保管場所を含め、備蓄物品の情報を共有しておきましょう。

※新型インフルエンザに感染すると高熱が出ますが、15歳未満の子どもの場合、アスピリンなどのサリチル系の解熱剤を使用すると、脳症などの重篤な合併症を引き起こすことがあるので、注意が必要です。



✓ 備蓄物品チェックリスト

食糧 (長期間保存できるもの)

※地震などの災害対策の延長として

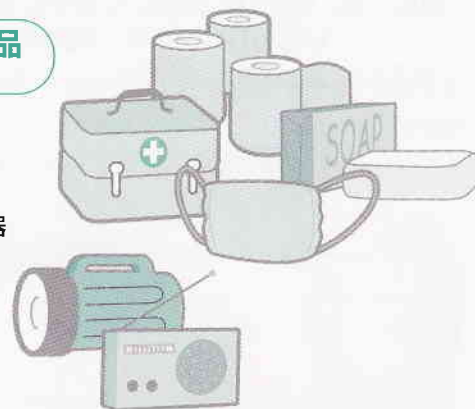
- 米、パックご飯、切りもち、ロングライフパン (長期保存がきくパン)
- 麺類 (そうめん、そば、スパゲティなどの乾麺)
- インスタントラーメン、カップラーメン
- レトルト食品 (カレー、おかゆ、シチューなど)
- 缶詰 (さば、いわし、コンビーフ、フルーツなど)
- お菓子 (チョコレート、アメ、ビスケット、煎べいなど)
- ミネラルウォーター (生命維持に必要な飲料水量は、1人1日3リットル)
- ペットボトル飲料、スポーツ飲料の粉末など
- 粉末飲料、ゼリー状飲料
- プロセスチーズ、ロングライフ牛乳、スキムミルク
- みそ、しょうゆ、ジャムなど

いまから準備しておくことは?

通常の災害時のための物品

(あると便利なもの)

- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯電話の充電キット、充電器
- ラジオ・携帯テレビ
- キッチン用ラップ
- アルミホイール



医薬品・日用品

- マスク
- うがい薬
- 消毒用アルコール (家族が発症したときなどに、ドアノブ等を消毒するのに有効)
- 漂白剤 (次亜塩素酸。家族が発症したときなどに、ドアノブ等を消毒するのに有効)
- 手洗いせっけん
- シャンプー・リンス
- 体温計
- 鎮痛・解熱剤 (小児では、アセトアミノフェン系※)
- 常備薬 (風邪薬・胃腸薬等)
- ばんそうこう
- 包帯・ガーゼ
- ビニール手袋 (使い捨て)
- 水枕、氷枕、保冷剤
- 洗剤 (台所、洗濯用)
- トイレトペーパー
- ティッシュペーパー、ペーパータオル
- 生理用品
- ビニール袋 (大・小を用意。排泄物など汚物の処理にも使用)
- 洗濯ロープ
- 加湿器
- カセットコンロ&ボンベ
- ()
- ()
- ()

ご近所の皆さんとも協力して、 新型インフルエンザの流行に備えましょう

地域には、自分ひとりの力では十分な備えや対応ができない方も
いらっしゃる。地域のみんなで声をかけ、
お互いに助け合い、新型インフルエンザの流行に備えましょう。



新型インフルエンザが 国内で発生したら

新型インフルエンザが発生した場合、それに対応できるワクチンが完成する
までに、最短でも6か月程度かかると言われています。そのため、まずは感染
しないように、感染予防対策を徹底することが重要になります。次のような行動
を取りましょう。

まずは感染予防を実践!

- 外出時のマスクやゴーグルの着用、帰宅後の手洗い・うがい・洗顔の習慣を身
につけ、実践しましょう。
- とくに必要がない場合には、不特定多数が集まる場所への外出を控えましょう。
- 水分を十分にとり、バランスのよい食事をとるようにしましょう。
- 毎日、熱を測りましょう。



もしも、あなたや家族が発熱した場合には

- 急な発熱・咳・全身痛などの症状がある場合には、一般患者との接触を避け
感染拡大を防ぐための「発熱外来」が設置された医療機関を受診する必要が
あります。
- その場合、まずは最寄りの保健所（発熱相談センター）に連絡し、受診できる
医療機関を確認した上で、受診するようにしましょう。
- 受診する際には、院内感染を防ぐため、必ず前もって医療機関に連絡するよ
うにしましょう。

※このパンフレットは、九州・山口九県感染症関係機関連絡会議が財団法人日本公衆衛生協会の
平成19年度地域保健総合推進事業により作成した内容をもとに、再編集したものです。