

新型インフルエンザの対処法

新型インフルエンザ(豚インフルエンザ)に感染した疑いのある患者が、とうとう国内でも発生しました。知っておきたい基礎知識をQ&A形式でまとめてみました。

特徴は…高熱・せき・鼻水

Q 普通のインフルエンザとはどう違うの？

A 今回のインフルエンザはH1N1型で、毎年流行するAソ連型のインフルエンザと同じ仲間だ。ただ、これまで人に感染したことがなく十分な免疫がないため、感染が広がりやすいとされている。

Q どのような症状が出るの？

A 普通のインフルエンザと同じで、初期には突然の高熱、せき、鼻水、全身の倦怠感や筋肉痛などの症状が出る。下痢や吐き気をもよおす人もいる。米疾病対策センター(CDC)によると、潜伏期間ははっきりしないが、1～7日程度としている。

Q ワクチンは？

A まだない。新たなワクチンの開発、製造には半年かかる。

WHOの新型インフルエンザ警戒レベル(フェーズ)

フェーズ 1	人に感染する動物のインフルエンザは未確認
フェーズ 2	動物のインフルエンザの人への感染を確認
フェーズ 3	動物間や人と動物で混じり合ったウイルスが小人数に感染。集団レベルの流行につながる人から人への感染は未確認
フェーズ 4	集団レベルの流行を引き起こすウイルスの人から人への感染を確認
フェーズ 5	世界の6地域のうち、1地域の複数国で流行
フェーズ 6	地域を越えた大流行

発症？…まず電話相談

Q 発症が疑われたら？

A いきなり医療機関に行かない。発熱やせき、くしゃみの症状があり、海外から帰国して間もないなど、感染が疑われる場合、各地の保健所や都道府県の健康担当部門に設置されている相談窓口で電話で相談する。疑いがあれば、「発熱外来」設置施設など受診できる医療機関を教えてくれる。そこで検査を受ける。

Q 新型インフルエンザとわかったら？

A 医療機関での迅速診断で陽性の疑いがある場合、各都道府県にある「感染症指定医療機関」に収容される。そこで診断結果を待つ。陽性なら外部から隔離された病室で治療を受ける。

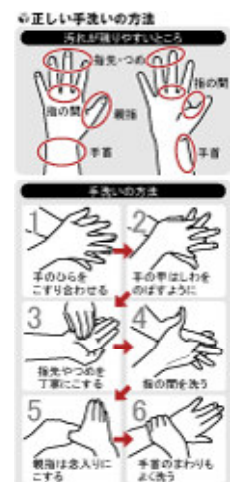
家庭では…手洗い15秒以上

Q 予防のために何かできることはあるか？

A 「外から帰った時は、忘れずに石鹸で手を洗うことが大事」手のひらのしわや指の間、つめなども丁寧にこする＝イラスト参照＝。厚生労働省の家庭向け対策ガイドラインでは最低15秒以上洗うのが目安。終わったら流水でしっかり洗い流す。

Q 食料や日用品は備蓄したほうがいいか？

A 現段階では、慌てて一気に大量購入することはない。しかし日ごろから、最低2週間分程度の食料品や生活必需品を買い置きしておくことは、災害時の備えという意味でも必要だ。不織布製マスクも、流行時には1人20～25枚必要になる。



Q 豚肉は食べても大丈夫？

A 国の食品安全委員会は、「豚肉・豚肉加工品は安全」との見解を発表。〈1〉豚肉は従来、食中毒防止のため加熱する〈2〉ウイルスは熱に弱く加熱調理で容易に死滅する〈3〉ウイルスは酸に弱く、胃酸で感染力はなくなる——ため、豚肉を食べて感染することはない。

外出時には…せきが出たらマスク

Q マスクの着用に予防効果はあるのか？

A 感染経路は主にせきやくしゃみ。マスクで100%の予防はできないが、正しく使えば少なくともしないよりはましだろう。ガーゼより、不織布製の立体マスクやプリーツ状マスクを選び、すき間が少なくなるように着ける＝イラスト参照＝。使い捨てが基本だ。

Q マスクはどんな場合に有効なのか？

A 大切なのが、「せきエチケット」としてのマスク着用。せきをしている人は、マスクをしてウイルスをまき散らさないようにしたい。「マスクは、予防効果は十分でなくても、感染拡大防止には有効」と話す。マスクなしで、せきをする時は、人のいない方を向き、口を手や衣服の袖口などで覆う。

Q 旅行や行楽はどうしたらいい？

A 厚労省は「国内で感染が確認されていない段階で外出を控えるのは用心し過ぎ」とする。ただ、心配な人は、マスクを携帯しておこう。せきが出ている人は人込みに出るのは控え、症状によっては保健所や相談窓口にお問い合わせたほうがいい。



家庭で備蓄する物品(例)

【食料品】

コメ、そばやパスタなどの乾めん、切りもち、シリアル類、乾パン、調味料、レトルト食品、即席めん、缶詰、ミネラルウォーター、ペットボトルや缶入りの飲料、粉ミルク

【日用品】

不織布製マスク、体温計、ゴム手袋、水枕・氷枕、漂白剤、消毒剤、常備薬、ばんそうこう、ガーゼ・コットン、トイレトペーパー、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、洗剤・せっけん、シャンプー・リンス、紙おむつ、生理用品、ゴミ袋、ビニール袋、カセットコンロ、ボンベ、懐中電灯、乾電池