

# 新型インフルエンザに備える！

対策のポイントは ①せきエチケット ②手洗・うがい ③備蓄

問い合わせ先 中央保健センター（さざんか会館内）  
☎(0857) 20-3191

これまでも何度か市報などでお知らせした新型インフルエンザについて、最近の情勢と、予防に関する情報をまとめました。

## 新型インフルエンザとは

インフルエンザは、冬期になると世界各地で流行する病気です。高熱を発し、肺炎などを併発する重い病気ですが、すでに流行したことのあるインフルエンザの型については、人は免疫を持っているため、多くの人が同時に感染するという事態には至りません。

ところが、現在発生が危惧されているのは、人にほとんど感染しない鳥インフルエンザが変異して、世界中の人に爆発的に感染する可能性のある「新型インフルエンザ」です。

新型インフルエンザの問題点は、鳥インフルエンザの持つ重篤な症状がそのまま引き継がれることによって多くの死者が出る恐れがあること、そして何よりも、免疫がないため、通常のインフルエンザと比較できないくらい多くの人が感染してしまい、社会経済活動への影響が出る恐れがあることです（表1参照）。

現在のところ、新型インフルエンザの世界的大流行は発生していません。しかし、人から人への感染がひとたび起これば、世界的大流行が発生する直

前の段階にあると見られています。

## それぞれの立場で対策を

新型インフルエンザの世界的大流行（パンデミックとも言います）は、これまでも数度起こっています（表2参照）。なかでも、1918年のスペインかぜは、発生の規模などから対策の

表1 現在の新型インフルエンザの発生状況

世界的大流行を懸念する段階	動物から人への感染の可能性は低い	第1段階
	動物から人への感染の可能性が高い	第2段階
世界的大流行を警告する段階	新型インフルエンザの人から人への感染はないものの警戒が必要	第3段階（←現在はこの段階）
	人から人への感染が目立ってくる	第4段階
	新型インフルエンザの人から人への感染が拡大する	第5段階
世界的大流行	新型インフルエンザの世界的大流行	第6段階

表2 過去の新型インフルエンザの世界的大流行

1918年	スペインかぜ	1957年	アジアかぜ	1967年	香港かぜ
2000万～4000万人死亡		100万～400万人死亡		100万～400万人死亡	

参考になります。

発生当時、アメリカのセントルイスで映画館・学校・会議場などの閉鎖を行い、「人混み」を作らないようにした結果、類似都市のフィラデルフィアよりも非常に低い死亡率にとどめることができました。

WHO（世界保健機関）を中心とした専門機関が発生状況を観測しており、WHOが「発生宣言」を行ったら、国・県・市を通じて迅速に情報提供などを行います。本市と県で連携し、すでに策定した対策計画に基づいて、医療、ライフライン、食料、生活必需品の確保と、状況把握、情報提供に務めます。

なお、本市においても、市民の生活に密接に関わる部署では、感染の拡大によって職員が少なくなっても、必要最小限の業務を行えるように、「事業継続計画」の検討を進めています。例えば、本市広報室では、即時性の低いとつとり市報の制作を中断し、ケーブルテレビやマスメディアを通じた広報に重点を置く予定です。

事前の準備によって感染拡大を防ぐことができます。市民のみなさんも、ぜひ対策をお願いします。

※策定した行動計画、マニュアルは、市のホームページに掲載しています。  
<http://city.tottori.lg.jp/>

## あなたにできる新型インフルエンザ対策

～あなたとあなたの家族を守るのは、正しい知識と冷静な行動です～

### 感染経路を知ろう

#### 1 接触感染

感染した人がくしゃみやせきを手でおさえたり、鼻水を手でぬぐったりした後に、取っ手やボタンを触ると、ウイルスが付着することがあります。そこを健康な人が手で触れ、その手で、目、鼻、口に再び触れると粘膜や結膜などを通じてウイルスが体内に入り、感染します。

#### 2 <sup>ひまつ</sup>飛沫感染

感染した人のせき、くしゃみの際に、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを、健康な人が吸い込むことによって感染します。

### 対策をしよう

#### 1 せきエチケット

##### (1) マスクを着用する

ほかの人に感染を広げないためには、マスクの着用が効果的とされており、市販の「不織布製マスク」が推奨されています。立体型、ブリーツ型の2種類があります。いずれも、正しい着用方法でお使いください。

**<注意>マスクの着脱の際に感染が起こることもありますので、注意が必要です。**

##### (2) せき・くしゃみをするときは、口と鼻をティッシュで覆う

つばや鼻水が飛び散らないように注意しましょう。ティッシュがない場合は、手ではなく、袖で口と鼻を覆うようにしましょう。

##### (3) せき・くしゃみをするときは、周りの人から顔をそむける

せき・くしゃみによって、ウイルスを含むしぶきは1～2メートル飛びます。周りの人に当たらないように、顔をそむけてせき・くしゃみをしましょう。



#### 2 手を洗う・うがいをする

接触感染を防ぐためには、手洗いが効果的です。「正しい手洗い」の習慣を身につけ、日ごろから入念に手洗いを行いましょう。

(1) 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

(2) 手の甲をのばすようにこすります。

(3) 指先・つめの間を念入りにこすります

(4) 指の間を洗います。

(5) 親指を手のひらでねじり洗いします

(6) 手首も忘れずに洗います。

(7) 全体で30秒程度かけて洗いましょう。洗った後は十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

(8) うがいは、口の中にいる細菌やウイルスを洗い流します。日ごろからうがいを習慣づけましょう。



#### 3 備蓄する

新型インフルエンザが流行すれば、感染を避けるために、外出を控える必要があります。買い物に出かけても、物流に影響が出て、必要な日用品が買えないことも考えられます。

自分や家族が感染して外出できなくなった場合も考え、2週間分程度の食料品や日用品、医薬品を買い置きしておきましょう。

##### 《買い置き品の例》

##### (1) 食糧

米、乾めん類、シリアル類、レトルト食品、缶詰、ペットボトル飲料、育児用調製粉乳各種調味料など長期保存可能なもの

##### (2) 日用品・医薬品

トイレットペーパー、洗剤、常備薬（胃薬、痛み止め）、水枕、氷枕など

##### (3) インフルエンザ対策物品

不織布製マスク（一人当たり20～25枚）、ゴム手袋、消毒用アルコール、ビニール袋（汚染されたごみを密封する）など

