

# インフルエンザから 家族と地域を守る

# 5

# つの対策

●監修／北里大学医学部 衛生学公衆衛生学  
医学博士 和田耕治

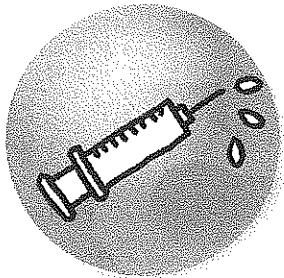


毎年流行する「季節性」  
数十年間隔で発生する「新型」  
常に感染予防策の徹底を!!

- インフルエンザには、数十年間隔で発生する「新型インフルエンザ」と、毎年流行を繰り返す「季節性インフルエンザ」の2つの種類があります。2009年に猛威をふるった新型インフルエンザ(A/H1N1)は、流行状況、感染の傾向が季節性インフルエンザと同様の傾向となったため、2011年4月1日から季節性インフルエンザとして見なされるようになりました。感染防止対策なども季節性インフルエンザとして取り扱われます。
- ただ今後も新たなウイルスによる新型インフルエンザの大流行が起こる可能性はあります。季節性インフルエンザも、毎年1万人前後の関連死を出す、決して油断できない感染症です。
- 季節性にしろ新型にしろ、個人でできる感染予防策は共通です。「5つの対策」を徹底し、インフルエンザから家族と地域を守りましょう。

兵庫県看護協会 まちの保健室

TEL 078-341-0255



## 対策1 ワクチン接種

インフルエンザワクチンには、感染した際に症状が重くなることや死亡することを予防する効果があるとされています。また多くの人が感染した場合に、その地域や集団の感染者を減らす効果も確認されています。流行するウイルスの型は年ごとに変わるため、毎年ワクチン接種を受けたほうが良いでしょう。特にハイリスク者の方(裏表紙参照)はワクチンによる予防が非常に大切です。ワクチン接種から免疫ができるまで2週間~1か月ほどかかるので、シーズン前に接種することが望まれます。希望される方は、お近くの医療機関や市区町村にお問い合わせください。

重症化を防ぎ  
感染者を減らします  
毎年受けましょう

### ★高齢者の方は「肺炎球菌ワクチン」も受けましょう

⇒インフルエンザで死亡する高齢者の多くは、細菌性肺炎を併発しています。肺炎の原因となる病原菌の中でもっとも頻度が高いのが「肺炎球菌」です。肺炎球菌ワクチン接種を受けることは、高齢者の方にとって、効果の高いインフルエンザ対策となります。1度接種すれば、5年間は効果が持続するとされています。ぜひ受けましょう。

### ●今季(2011~12年)のワクチンについて

#### ◆新型インフルエンザワクチン接種事業は終了しました

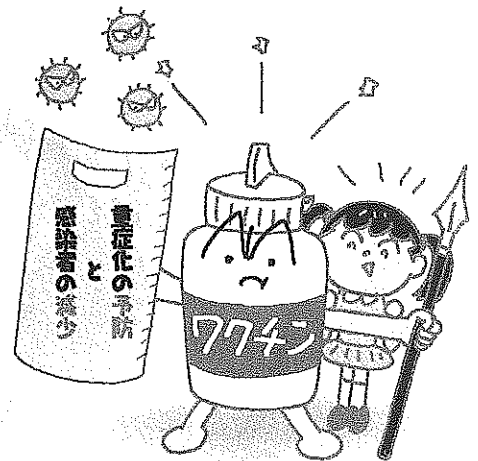
2011年度は流行状況を考慮して、ワクチンの種類が決められます。

#### ◆新型インフルエンザワクチンによる健康被害への国の救済制度が終了しました

新型インフルエンザワクチンを接種した方が、なんらかの健康被害を受けた場合に国が救済する制度が終了しました。2011年4月1日以降の接種で健康被害が起こった場合は、「独立行政法人医薬品医療機器総合機構法」による救済制度が適用されます。

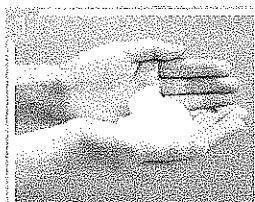
#### ◆新型インフルエンザワクチン接種の助成制度が終了しました

生活保護世帯、住民税非課税世帯の方に適用されていたワクチン接種費用に関する助成制度は終了しました。詳しくは市区町村の広報やホームページで確認してください。

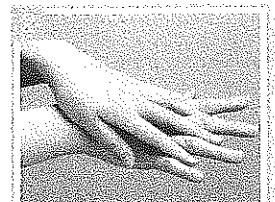


## 対策2 手洗い

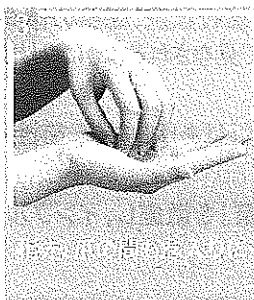
電車・バスのつり革やドアノブ、蛇口などに触れる手には、インフルエンザウイルスが付着している可能性が高く、その手で顔(目や鼻、口)をさわることで感染します(接触感染)。汚れた手でなるべく顔をさわらないようにしましょう。また帰宅後は、せっけんと流水による手洗いで、ウイルスを洗い流してください。洗った後は清潔なタオルかペーパータオルでよくふき取りましょう。



せっけんをこすりつけて洗い流す



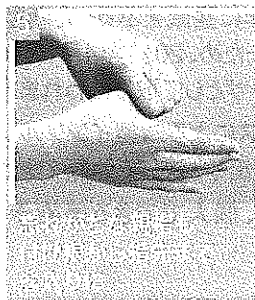
両手の指をしっかりと洗う



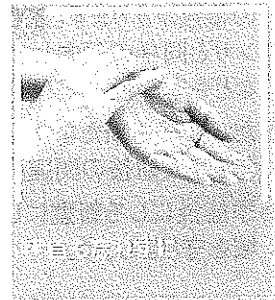
水を流す



水を流す

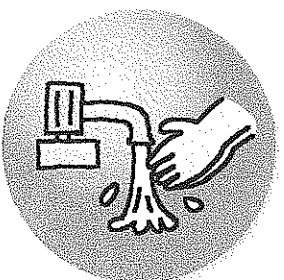


水を流す



水を流す

★消毒もすれば万全 ⇒消毒用アルコール製剤(アルコール分60~80%)を使えば、ウイルスは死滅します。速乾性の手指用を使えば、手をふく必要はありません。



手についた  
ウイルスを  
洗い流します

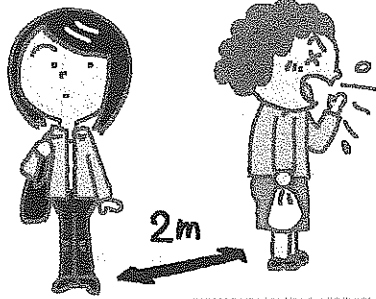


### 対策3 人との接触をなるべく減らす

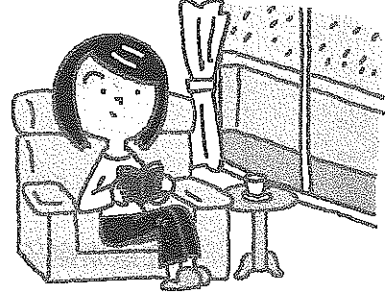
ウイルスを含んだ咳やくしゃみの飛沫(しぶき)が届く距離は、2メートル程度までといわれています。対人距離を2メートル以上とすることで、かなりの確率で感染を予防することができます。それが無理でも、人との接触をなるべく減らすことが、感染リスクを下げるにつながります。感染すると重症化するおそれのある「ハイリスク者」の方は、特に注意しましょう。

飛沫の届かない距離が  
感染リスクを下げます

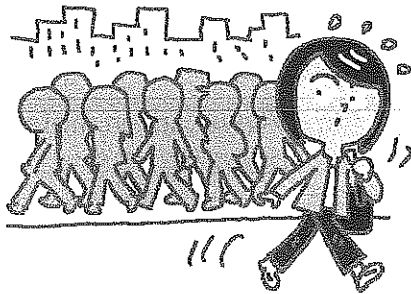
対人距離を2メートル程度以上おける



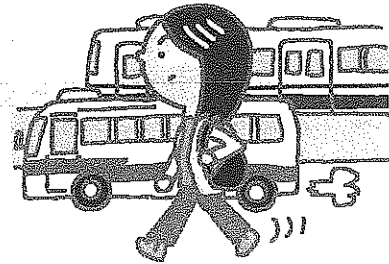
不要不急の外出は避ける



人込みや繁華街になるべく近寄らない



満員電車、バスに乗らない工夫をする  
(時差出勤・通学など)



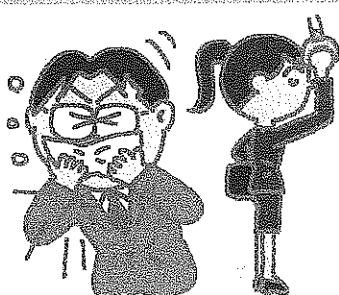
★環境によって感染リスクは変わる

⇒対人距離を1~2メートル前後とることができる、一般的な事務職場では感染リスクは低いといわれています。半面、学校の教室など人が密集している場所、デパートなどの小売業で不特定多数の人と2メートル以内で接する職場では、感染リスクは比較的高くなります。もっとも感染リスクが高いのは医療従事者です。一般の家庭内では家族に感染者が出た場合、感染リスクが高まるため要注意です。

### 対策4 咳エチケット

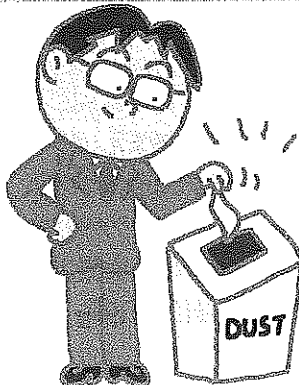
インフルエンザは主に、感染者の咳やくしゃみの飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことで感染します(飛沫感染)。感染が疑われるときは、他人にうつさないよう「咳エチケット」を徹底しましょう。

咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、できれば2m程度(知時や歩道)離れる

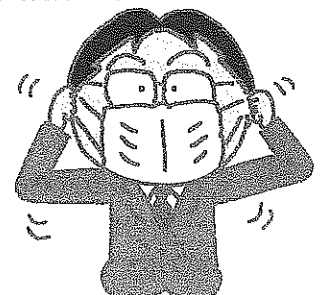


★ティッシュなどがなければ、どうする?  
⇒袖口で口と鼻を覆いましょう

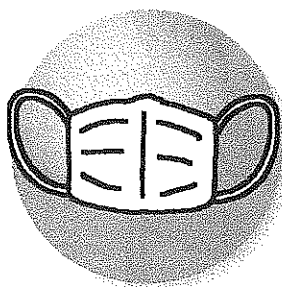
咳やくしゃみは、すぐにゴミ箱に捨てる



咳やくしゃみがあるときはマスクをする。マスクをつけなくてもいい



★どんなマスクが良い?  
⇒飛沫をとどめる効果が高い不織布製が最適です。



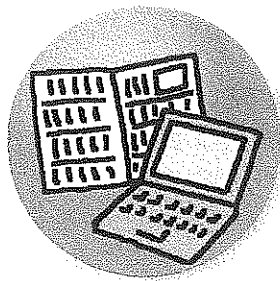
感染を広げない  
心配りです

## 対策5 情報収集

2010年11月以降、9県24農場で高病原性鳥インフルエンザの発生が確認されています(11年9月20日現在)。またアジア周辺諸国では、依然として高病原性鳥インフルエンザが発生しています。これらのウイルスが変異し、ヒトの間で大流行を起こすかどうかは、誰にも予測できません。“新たな新型インフルエンザ”が発生した場合に、素早く対応できるよう、常に新しい情報を収集しておきましょう。

### 主な公的情報源

- **厚生労働省** <http://www.mhlw.go.jp/>  
トップページの健康→感染症情報でたどっていくと、「インフルエンザ」や「鳥インフルエンザ」に関する最新情報を見ることができます。インフルエンザに関するQ&A、都道府県別の相談窓口一覧などが掲載されています。
- **国立感染症研究所** <http://www.nih.go.jp/niid/index.html>
- **同研究所感染症情報センター** <http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>  
インフルエンザ、鳥インフルエンザを含む感染症全般の流行状況など、最新の詳しい情報を入手できます。
- **厚生労働省検疫所** <http://www.forth.go.jp/>
- **外務省「海外安全ホームページ」** <http://www.anzen.mofa.go.jp/>  
インフルエンザを含む世界各地の感染症情報が掲載されています。海外旅行、出張時にチェックを。



刻々と変わる状況に、  
的確に対応しましょう

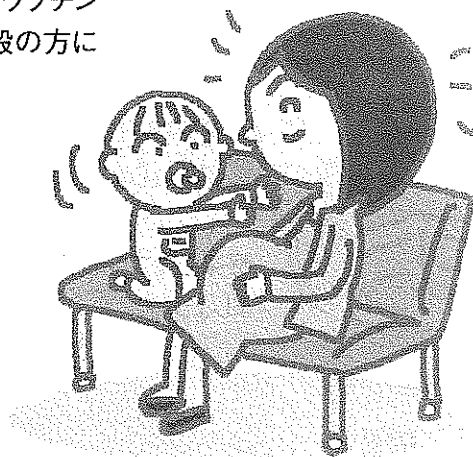
## 重

### 重症化しやすい人、ハイリスク者の例

インフルエンザに感染すると、重症化したり、命にかかわる合併症を起こしやすい方を「ハイリスク者」といいます。ハイリスク者の方は、「ワクチン接種を受ける」「不要不急の外出を避ける」といった対策を、一般の方にもまして徹底し、感染予防に努めてください。

### ハイリスク者の例

- 妊娠している方 ● 乳幼児 ● 高齢者
- 以下のような持病をお持ちの方
  - 慢性の呼吸器疾患、心疾患、腎疾患、肝疾患
  - 神経疾患 ● 神経筋疾患
  - 血液疾患 ● 糖尿病
  - 疾患や治療により免疫が落ちている方



## か

### かかりつけ医をもちましょう

ハイリスク者の方は感染の可能性を踏まえ、インフルエンザ対策について、あらかじめ主治医に相談しておきましょう。

一般の健康な方も、何でも相談できる「かかりつけ医」を持っておくと、インフルエンザに感染したときも、適切な医療機関を紹介してもらえなど安心です。近隣の診療所や病院で普段から探しておきましょう。

