

# ～流行に備え知っておきたいこと～

## 新型インフルエンザ

新型インフルエンザは、通常流行するインフルエンザとは異なり、これまで人が感染したことのない、新しいタイプのインフルエンザです。誰もが免疫を持っていないため、ひとたび発生すると多くの人が感染し、世界的な大流行（パンデミック）を起こすと心配されています。



新型インフルエンザは  
どんな病気？

●通常のインフルエンザウイルスは、感染した人の咳やくしゃみなどによって飛び散る飛沫（ひまつ）に含まれています。この飛沫が鼻やのどの粘膜についたり、飛沫で汚染されたものを触った手で、目や鼻をこすることで感染すると考えられています。

●新型インフルエンザはまだ発生していないので、現段階でどんな症状がでるかわかりませんが、新型インフルエンザに変化すると言われている鳥インフルエンザ（H5N1）に感染した場合は、発熱、咳などの通常のインフルエンザの症状に加え、下痢や肺炎等がみられました。

●症状が出る前日から他の人にうつすことがあるため、気が付かないうちに感染を広げる可能性があります。

発生した場合の被害予想は？

「人への被害予想」

品川区の人口（H20. 9. 1）	344, 971 人
患者数（人口の約 30%）	約 103, 500 人
入院患者数（患者の約 7.7%）	約 7, 950 人
死亡者数（患者の 0.38%）	約 390 人



「社会的な被害」

●医療機関に感染した人が殺到し、医薬品や医療機器が不足することが予想されます。また、医師や看護師に感染が広がれば、医療が停滞してしまうことが予想されます。

●多くの人が同時に感染する上、流行は6～8週間続くと考えられるため、物流が停滞したり、電気、ガス、水道等のライフラインに影響が出ることが予想されます。

●流行は、世界中で同時に発生するため、他の国からの援助を受けることができません。輸入がストップすることも予想されます。

●外出の自粛が要請される可能性があります。

●学校や保育園、事業所等の閉鎖、イベントや各種集会の中止、福祉サービスの縮小等も予想されます。

	通常の インフルエンザ	鳥 インフルエンザ	新型 インフルエンザ
原因 ウイルス	香港型（H3N2） ソ連型（H1N1）	（H5N1）	不明 （H5N1？）
感染力	強い	非常に弱い	強い
主な症状	発熱・鼻水・咳 のどの痛み・筋 肉痛	全身感染・発 熱 重症肺炎	発熱・咳 肺炎など

## 日頃の感染防止対策

★日頃から、十分な栄養と睡眠をとり、体力や抵抗力を高めましょう。

★外から帰ったときには、手洗い、うがいを心がけましょう。

★咳エチケットを心がけましょう。



## 咳 エ チ ケ ッ ト

■咳やくしゃみをするときは、鼻と口をティッシュ等で覆いましょう。

■使用したティッシュはすぐに（フタ付の）ゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。

■咳をしている人にはマスクをつけてもらいましょう。マスクは症状のある人に使います。通常のものでウイルスをまき散らすことを防ぐ効果が期待できます。N95 マスクは、装着することが難しく息苦しい為、通常はお勧めしません。

## 流

## 行

## 時

## の

## 注

## 意

●症状がない時は、むやみに医療機関を受診しないようにしましょう。かえって新型インフルエンザに感染してしまう可能性があります。

●自宅で療養する場合は、次の点に注意してお過ごし下さい。

### 「家庭で新型インフルエンザの患者さんの看病をするときの注意」

感染の拡大を予防するために家族、訪問看護師、福祉職員のみなさんは以下の事項を守るようにしましょう。（発熱があってから7日間の遵守が必要です）。

1. 現時点で新型インフルエンザに確実に効く治療法はないため、基本は患者さんをサポートすることになります。具体的には休養をとる、栄養と水分をとる、発熱や筋肉痛や頭痛に対して解熱鎮痛剤（熱さましや痛み止め）をのむなどです。抗インフルエンザ薬の使用は、年齢や発熱からの時間など、いくつかの基準を満たした場合に限られますので、医療機関を受診しても抗インフルエンザ薬の投薬を受けられないことがあります。

2. もし、可能であれば患者さんには常にマスク（「サージカルマスク」や「なるべく目の細かいマスク」を着用してもらいましょう。周囲に人がいる場所では家にいるときであっても発熱後7日間はマスクの着用をしてもらいます。マスクは最低でも1日1回交換しましょう。濡れたり・汚れたりしたときにはその都度できるだけ早くとりかえるようにしましょう。



3. 家庭でケアに当たる人は1人に限定しましょう。他の家族は不必要な接触を避け、別の部屋で寝るようにしましょう。キスなどの濃厚接触を避けます。患者専用の食器らリネン類を用意する必要はありませんが、患者が使用した食器やタオルは共用しないようにしましょう。

4. 患者さんが新型インフルエンザにかかり具合の悪い間は、ケアに関係のないものは家に入れることを避けましょう。もし、どうしても家に入らなければならない場合には患者との濃厚接触は避けるように配慮しましょう。
5. 患者がくしゃみや咳をするとき、鼻をかむときには口や鼻をティッシュで覆うようにしてもらいましょう。使用したティッシュはすぐに捨て、その後は手をよく洗うようにします。使用済みのティッシュやマスクは通常のゴミ箱に捨てましょう。手は流水と石けんで洗うか、アルコールを含んだ手指消毒薬を使いましょう。
6. 鼻・口からの分泌物、尿、嘔吐物、便などの体液・排泄物がドアノブなどについたときには塩素系洗剤かアルコールを含んだ消毒薬で消毒を行いましょう。消毒の際は、ゴム手袋を使うようにしましょう。



7. 患者が使った食器やタオル・衣類等は通常通り、食器洗浄機や水・洗剤を使って洗います。食器や洗濯物を分けて洗う必要はありません。汚れた洗濯物を触るときは手袋をしましょう。また、手袋をつけていた場合でも汚れた洗濯物に触ったあとは手をよく洗うようにしましょう。

## 新型インフルエンザの最新情報はホームページをチェック

### ●品川区のホームページ

<http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/hp/menu000005000/hpg000004904.htm>

### ●東京都のホームページ

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/kansen/infuruenza/index.html>

### ●国立感染症研究所ホームページ

<http://idsc.nih.go.jp/disease/influenza/05pandemic.html>

### ●厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>



## 2週間を目安に生活用品を備蓄しましょう

新型インフルエンザに感染しないための一番の予防策は、**不要不急の外出を控え**、**感染の機会を減らす**ことです。また、電気、ガス、水道等のライフラインに影響が出たり、物流が停滞して食料品や日用品が手に入りにくくなるのが予想されます。別紙を参考に、今から少しずつ備蓄を始めましょう。（地震や停電の時等にも役立ちます。）

これは一例です。皆さんのライフスタイルに合わせて必要な物を備蓄していきましょう

保存食の一例	器具等の例	医療・衛生資材の例
<b>[食べ物]</b>	<b>[電化製品]</b>	<b>[医療器材]</b>
<input type="checkbox"/> 米・乾麺 <input type="checkbox"/> 切り餅 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> シリアル、コーンフレーク <input type="checkbox"/> 肉・魚・果物・野菜・豆 スープの缶詰 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> フリーズドライ食品 <input type="checkbox"/> インスタント食品 <input type="checkbox"/> 木の実・ドライフルーツ <input type="checkbox"/> クッキー <input type="checkbox"/> キャンディー <input type="checkbox"/> ピーナツバター <input type="checkbox"/> 冷凍食品 <input type="checkbox"/> 特殊な食品（特に介護が必要な方がいる場合） <input type="checkbox"/> ベビーフード、粉ミルク <input type="checkbox"/> その他の保存食	<input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯テレビ <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 手動式充電器	<input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 絆創膏・ガーゼ・脱脂綿 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 氷枕 <input type="checkbox"/> 塩素系漂白剤 （室内の清掃・消毒用） <input type="checkbox"/> 血糖測定・血圧測定機器等 （医師の指示のある方）
	<b>[台所用品]</b>	<b>[医薬品類]</b>
	<input type="checkbox"/> ビニール袋（各種サイズ） （汚染されてごみの密閉に利用） <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> 携帯用ガスコンロ <input type="checkbox"/> コンロ用ガスボンベ <input type="checkbox"/> 紙食器 <input type="checkbox"/> アルミホイル <input type="checkbox"/> 洗剤	<input type="checkbox"/> 常備薬（解熱薬・胃腸薬等） （解熱剤や風邪薬は、成分によってはインフルエンザ脳症を助長する可能性があります。購入時は、必ず医師や薬剤師に確認してください。） <input type="checkbox"/> 手指消毒薬 （アルコールを含むもの） <input type="checkbox"/> イオン飲料（粉末）
	<b>[日用品・その他]</b>	<b>[その他]</b>
<b>[飲み物]</b>	<input type="checkbox"/> 石けん <input type="checkbox"/> シャンプー・リンス <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ウエットティッシュペーパー （アルコールを含むもの） <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ろうそく・マッチ	<input type="checkbox"/> 排泄物処理（固化剤） <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ミネラルウォーター （3～4ℓ／人・日） <input type="checkbox"/> サプリメント類 （ビタミン剤など） <input type="checkbox"/> ペットフード （動物を飼っている場合）		

### 「問合せ先」

- |                |                            |
|----------------|----------------------------|
| ●品川区保健所 保健計画担当 | 品川区広町2-1-36 電話（5742）9152   |
| ●品川保健センター      | 品川区北品川3-11-22 電話（3474）2903 |
| ●大井保健センター      | 品川区大井2-27-20 電話（3772）2666  |
| ●荏原保健センター      | 品川区荏原2-9-6 電話（3788）7016    |