

新型インフルエンザを正しく知ろう！

新型インフルエンザ対策は、国をあげて推進することとしていますが、対策の実効性を確保し、被害を最小限に食い止めるためには、個人、家庭及び地域での理解と協力が不可欠です。デマに操られパニックに陥らないよう正しい知識を備えておきましょう。

新型インフルエンザの基礎知識



新型インフルエンザウイルスとは、動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスが、人の体内で増えることができるように変化し、人から人へと容易に感染できるようになったもので、このウイルスが感染して起こる疾患が新型インフルエンザです。新型インフルエンザは、いつ出現するのか予測することはできません。人類にとっては未知のウイルスであって、免疫を獲得していないので、これは容易に人から人へ感染して拡がり、急速な世界的大流行（パンデミック）を起こす危険性があります。このような例の一つとしてスペイン・インフルエンザ（1918年-1919年）があります。世界では人口の25～30%が感染し、4000万人が死亡したと推計されており、日本では2300万人が感染し、39万人が死亡したと記録されています。その記録から、大流行が起こると多くの人が感染し、医療機関は多数の患者で混乱し、国民生活や社会機能の維持に必要な人材の確保が困難になるなど、様々な問題が生じることが予想されます。

ブタインフルエンザとは何ですか？

A型インフルエンザによって起こる豚の呼吸器疾患です。豚においては、定期的に流行を引き起こしています。ブタインフルエンザウイルスは、年間を通じて、豚への感染を引き起こしていますが、通常、ヒトには感染しません。しかし、米国等では散発的にはブタインフルエンザのヒトへの感染が確認されています。ほとんどのヒトへの感染は、豚への濃厚接触が原因となっています。

豚肉や豚肉の加工品を食べても安全ですか？

豚肉や豚肉の加工品を食べることによって経口感染するものではありません。豚肉や豚肉の加工品を食べても安全です。適切に扱われ、調理された豚肉または豚の加工食品を摂取することによる感染は見られていません。ブタインフルエンザウイルスは、ブタ及び他の肉の調理の一般的な手引きと同様に、中心温度摂氏70度以上の温度で調理することで殺滅されます。

感染を防ぐ方法は？

インフルエンザの感染経路は空気感染と接触感染です。マスクをしたり、よくうがいをしたり、手をこまめに洗いましょう。またインフルエンザウイルスは低温・乾燥に強いと考えられるので、部屋を暖かくし加湿すると、空気感染を減らすのに役立ちます。そして流行期間中は、できれば人込みを避けるようにしましょう。

ブタインフルエンザが人に感染した場合、現れる症状は何ですか？

発熱、倦怠感、食欲不振、咳など、通常のインフルエンザ症状が現れます。また、鼻水、咽頭痛、吐気、嘔吐や下痢などの症状を訴える患者もいます。

感染に疑いのある方は

直接医療機関に行かず、以下の場所に電話し指示を仰いでください。

加古川健康福祉事務所

健康管理課 079-422-0006

住所：加古川市加古川町寺家町天神木97-1

受付：24時間対応（休日も含む）

兵庫県疾病対策室 078-362-3226

住所：神戸市中央区下山手通5-10-1

受付：午前9時から午後9時まで

簡単！自分を守る『うがい』と『手洗い』

インフルエンザウイルスなどは飛沫感染です。感染を防ぐ基本として、うがい・手洗いを毎日の習慣にしましょう。

『うがい』のすすめ（飛沫感染を防ぐ）

飛沫感染とは、くしゃみやせきなどで空中に飛び散ったウイルスを吸い込んで感染することで、脅威的な伝染をします。感染力が強いインフルエンザウイルスは飛沫感染です。ウイルスを吸い込んでしまうとすぐに症状が出る、というわけではありません。ウイルスが細胞内に入り込んでしまう前に洗い流すことが重要なのです。外出先から帰ったときは、まずうがいをし、のどの粘膜についたウイルスを洗い流しましょう。

正しい「うがい」の仕方

口に水を含んで、強めにブクブクしてはき出す

口に水を含んで上を向き、15秒くらい喉の奥までガラガラしてはき出す

もう1回、を繰り返す

うがい薬は、のどや口の中の洗浄とともに有効成分による殺ウイルス・殺菌効果も期待できます。より高いうがい効果を得たいときに使用しましょう。

『手洗い』のすすめ（接触感染を防ぐ）

人は何気なくさまざまなものを触った手で、自分の顔などにも触れます。かぜをひいている人もそれは同じ。かぜをひいている人が自分の鼻などを触った手で、つり革や手すり、エレベーターのボタンや電話などに触れると、ウイルスが付着します。健康な人が、それらに触れた手で自分の顔などを触ると、手に付着したウイルスが鼻や目、口などの粘膜から感染するのです。感染を防ぐにはこまめに手を洗い、手に付着したウイルスを洗い落とすことが大切です。

本記事は『厚生労働省のホームページ』・『明治製菓イソジンのホームページ』を参考にしています。

しっかり上を向くことがポイントだよ

