



新型インフルエンザ みんなで感染症に強い社会を

新聞などでも、少しずつ『新型インフルエンザ』という言葉を目にするようになりました。実態はみえないながらも、せまりくる危機としての認識は高まり、佐久地域の保健所や各医療機関でも対策が練られるようになってきています。国民の4人に1人が感染し、そのうち2%が死亡すると想定されている「新型インフルエンザ」ですが、私たちにできる備えとは、どのようなことがあるのでしょうか？

佐久総合病院 総合診療科 高山 義浩 医師

新型インフルエンザの大流行とは？

この新型インフルエンザというのは、毎年流行しているインフルエンザのウイルスとは全く異なるウイルスによる感染症です。過去、およそ10年から40年周期で発生しており、大きな健康被害をもたらしてきました。国の推定では、いま近づきつつある流行における死者は最大で64万人となっています。

社会への影響は？

バスや電車を動かす人、電気や水道、ガスなどを供給してくれる人、商店の店員やさまざまな会社で働く人、そして日々の食べ物を買っている農家の方や運送担当者などが、一斉に新型インフルエンザにかかって仕事ができなくなると、私たちの日常生活はまひするおそれがあります。そのため、国や自治体、事業者、家庭や個人などが、それぞれの立場で準備しておくことが大切です。

行政が準備している対策

新型インフルエンザの被害をおさえるために、これひとつだけで大丈夫という解決策は残念ながらありません。いくつもの対策を組み合わせる必要があります。たとえば、国や自治体がいまから取り組んでいる対策として、それぞれの医療機関を安心して受診していただけるように環境を整えたり、抗インフルエンザウイルス薬などの医薬品が枯渇しないように備蓄したり、ワクチンを開発して生産する体制を整えたりという対策を進めています。ただし、ワクチンについて住民の皆さんの関心が高まっているようですが、新型インフルエンザが発



生してからでない

と開発できないことを理解しておいてください。つまり、流行のさなかに急いで開発するものではないのです。なお、毎年のインフルエンザワクチンは、直接に新型インフルエンザへの効果は期待できませんが、こうしたワクチン接種の習慣を身につけておくことは大切なことです。

社会として取り組む対策

事前からの準備として大切なことは、治療薬やワクチンという「技術」より、社会全体が感染症に負けないように「団結」してゆくことなのです。例えば、新型インフルエンザが流行しはじめたら、学校のような感染症が広がりやすい場所を早めに閉鎖すること、職場についても、仕事全体の量を減らして在宅勤務や交代勤務などを導入して、ウイルスにとつて都合のよい「ヒトが密集した環境」を作らないことが大切ですね。ウイルスを持ち込まない、持ち込ませないために、出張や旅行なども控えるべきでしょう。最も安全な方法は、どうしても必要な時以外、大流行期の外出を皆が自粛することだと専門家は言っています。



一人ひとりにしてほしいこと

とすれば、今からできる家庭や個人での対策が

みえてきましたね。まず「外出を控えるための準備」として、食糧や日用品を蓄えておいてください。最低2週間は買い物

なしで生活できるようにすることが目安とされています。また、どうしても外出しなければならぬ時のために、マスクを備蓄しておいてください。なお、外出時に使用するマスクとして、サージカルマスクというものが推奨されています（薬局で聞いてみましょう）。もちろん、こうしたグッズだけでなく、手洗いやうがい、咳エチケットを心がけることも大切です。こうしたエチケットは、新型インフルエンザが流行しはじめた時に、突然はじめるのではなく、今年の冬から体でおぼえてゆくようにしていただきたい。こうした習慣が、きつとあなたやあなたの家族を守ることにつながるのです。

咳エチケット

マスクをしていないときに、咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人に向けずに、できれば1メートル以上離れましょう。鼻汁・痰などがついたティッシュはすぐにゴミ箱に捨ててください。

