



新型インフルエンザ (豚インフルエンザ)

流行への備え

3月下旬にメキシコで発生した新型インフルエンザが、世界各国に拡がり、5月9日、初めて日本人3人の感染が確認されました。今後も同様の報告が増えることが予想され、隔離治療がされているとはいえ、国内流行は時間の問題と考えます。その時に混乱しないように、今から準備が必要です。(記事：5月9日現在)

佐久医師会 公衆衛生担当理事
つつみハートクリニック

堤 雅史 院長

冷静な対応を

新型インフルエンザは、当初の報道では、メキシコにおいて死亡する人の割合が高く、強い毒性を持つインフルエンザといわれていました。しかし、時間が経つにつれて、毎年流行している季節性インフルエンザと同様の弱い毒性であることが分かってきました。症状が出てから早めに医療機関で診察を受けている方のほとんどが元気に回復しているようです。

新型インフルエンザとは、人類が今まで感染したことのない新しいタイプのインフルエンザということですが、そのため感染する人の割合は高くなりませんが、通常の診療を受ければ、病状は季節性インフルエンザと同じと考えてよさそうです。タミフルやリレンザも効くといえます。冷静な対応をお願いいたします。



予防にはマスクが一番

タイプは違っても同じインフルエンザです。インフルエンザウイルスは飛沫(小さな唾液のかたまり)感染により人から人にうつります。インフルエンザにかかった人がせきをする、ウイルスの入った飛沫が空気中に飛び散ります。それをある程度の量、吸入することにより、鼻



や口から感染しま



す。手洗い、うがいも大事ですが、吸入しないようにマスクで予防するのが一番です。ガーゼ製のマスクは、飛沫をほぼ素通りさせてしまい効果がありません。せきしても飛沫が飛び散らない、サージカルマスク(医療用外科用マスク)が推奨されています。マスクのつけ方も問題になります。マスクをしっかり広げ、鼻からあごにまでかけ、写真のように隙間を少なくしてつけることがポイントです。

子どもの感染を 予防することが重要

毎年流行している季節性インフルエンザの感染状態を観察していると、小中学校の児童が集団感染を起こし、その児童から家庭内に感染し、地域全体に拡がっていく傾向があります。学校での感染予防が、地域でのインフルエンザ感染拡大を防ぐキーポイントのようです。新型インフルエンザの流行が

流行地(海外だけでなく国内の場合もある)に渡航歴がある、且つ、10日以内に急な発熱、鼻水、せきなどのかぜ症状、筋肉痛、下痢、嘔吐などを認めるようになった方は、**まずは電話で保健所(☎0267-63-3163)あるいは医療機関にご相談をお願いいたします。**



規則正しい生活を

まん延する時には、学校が休校になる措置がとられるようですが、2ヶ月間も休校にさせるわけにはいかないと思います。ある小学校で、試験的に全ての児童にサージカルマスクを配り、つけさせることで従来の季節性インフルエンザの感染が約10分の1に減ったという報告があります。流行期には子どもにもマスクをつけさせる習慣が重要と考えます。

万が一、ウイルスが体内に入っても、健康な人であれば抗体(ウイルスを退治する物質)ができて自然治癒します。抗体を正常につくる力。免疫力を高めるには日頃から規則正しい生活、十分な睡眠とバランスのとれた食事が重要です。

