

新型インフルエンザに備えるための 3つのポイント

更新日 H24.3.9

1. 正確な情報を入手しましょう

テレビやラジオ、新聞等を通して、政府や自治体が発表する、正確で最新の情報を入手しましょう。

2. 必要な物品を備蓄しましょう

新型インフルエンザが発生すると多くのヒトが感染・発病し、社会経済活動が停滞します。このため、電気、水道、ガス、通信などのライフラインが停滞し、食べ物や生活必需品が手に入りにくくなる可能性があります。これに備えるため、日頃から食糧や水などを備蓄するようにしましょう。

3. 緊急時の対策を作っておきましょう

新型インフルエンザはいつ起こるかわかりません。家庭での対策も考えておきましょう。

1. 最新の情報を入手し対策を考えましょう

1) 新型インフルエンザとはどのようなものなのでしょうか？

人類が免疫を持たない、全く新しい種類のインフルエンザです。確実に効果のある治療薬やワクチンはないことから発生後は短期間で世界に広がり、重大な健康被害と社会的な影響をもたらすといわれています。

2) 新型インフルエンザの概要

新型インフルエンザが発生すると自然災害以上に大きな人的被害がでる可能性があります。また、ウイルス自体が短期間に変異（構造や特徴が変わること）するため、事前のワクチン開発が難しく予防が困難です。

自然災害との大きな違いは、全世界が同時期に流行に巻き込まれるため、国内の近隣都市や国外からの援助が期待できないことが挙げられます。

3) 新型インフルエンザの歴史

1900年以降、小さな流行を含めてこれまで全部で4回の新型インフルエンザの世界的流行（パンデミック）があったとされています。

*1900年以降に発生した新型インフルエンザの世界的流行

	流行年	推定死亡数（人：世界）
スペインインフルエンザ	1918～1919	4,000万～5,000万
アジアインフルエンザ	1957～1958	200万～400万
香港インフルエンザ	1968～1969	100万人以上
インフルエンザ（H1N1）2009	2009～2011	1万5千人以上

4) 通常のインフルエンザと新型インフルエンザの違い

項目	通常のインフルエンザ	新型インフルエンザ
概要	既に流行しているものと類似したインフルエンザウイルスによる流行。 多くの人はある程度の免疫を持つため、大流行に至らないことが多い。	人類が感染したことのない新しいインフルエンザウイルスによる流行。 免疫を持たないため、重篤でより多くの感染者・死者が出る可能性がある。
症状	発熱、頭痛、倦怠感、乾いた咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛など。 肺炎や脳症などの合併症で死亡することもある。	通常のインフルエンザと同様の症状であるが、下痢などの消化器症状が多いともいわれる。
重症化	健康成人は通常ハイリスク群とはならないが、乳幼児ではまれに急性脳症を、高齢者及び免疫力の低下した人では肺炎を併発し、重症化することがある。	未知のウイルスのため不明であるが、基礎疾患のある人、妊婦、乳幼児及び高齢者では重症化するリスクが高いといわれる。
社会的影響	予防法や治療法の進歩により、発症や重症化を防ぐことで、入院者や志望者は減少してきた。 しかしながら、流行に伴う個人的及び社会的損失は大きい。	全人口の25%が罹患した場合、中程度の病原性の場合0.53%、重度の場合では2%の人が死亡するとされている。 重度の場合、従業員の40%が欠勤することが想定され、社会機能の麻痺や経済的損失をきたす。

5) 情報の把握

新型インフルエンザが発生したときには正確な情報を把握することが重要です。テレビやラジオのニュース、新聞、チラシやパンフレット及びインターネットなどから政府や自治体が発表する情報を繰り返し確認し、正確で最新の情報を入手するようにしましょう。

2. 備蓄を行いましょ

～新型インフルエンザの大流行の際、どんなことが起こるのでしょうか？～

1) 生活をする上で必要な物資の供給が中断される可能性があります。

○銀行、飲食店、行政機関、電話、郵便局、医療機関が休業や業務の制限を行う可能性があります。

連絡網を事前に確認し、小額の現金を手元に置くようにしましょう。
市販薬も手元におくようにしましょう。

○公共交通機関が停止する可能性があります。

公共交通機関を利用しなくてもよい方法を考え、必要な物品を備蓄するようにしましょう。

○各種集会在り制限される可能性があります。

相互の連絡や必要な情報を共有するために e-mail リスト、電話連絡網を準備しましょう。

2) 食料品・水・飲料・日用品の供給が制限される可能性があります

電気・水道・ガス・通信・輸送などライフラインが停滞し、食料や日用品が一時的に手に入りにくくなる可能性があります。チェックリストを参考に水・食料品・衛生資材などの備蓄を行いましょ。

【食料】

- ・調理に加熱や水を必要としない保存食品を備蓄しましょ。
- ・冷蔵の必要のない食料を選びましょ。
- ・必要に応じて乳幼児・高齢者用の食料の準備も考えておきましょ。

【水】

- ・1週間分の水を備蓄しておきましょ(1人あたり1日3～4Lの水を用意しましょ。
(内訳：飲料水 2L、調理・手洗い 1～2L)。

【チェックリスト】

保存食の例	器具等の例	医療・衛生資材の例
<p>食べ物</p> <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"/> ピーナッツバター <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 <p>飲み物</p> <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター（3～4L/人・日） <input type="checkbox"/> イオン飲料（スポーツドリンク） <input type="checkbox"/> 缶ジュース <p>その他</p> <input type="checkbox"/> 調味料 <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）	<p>電化製品</p> <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電キット <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 <p>台所用品</p> <input type="checkbox"/> ビニール袋（各種サイズ） <small>汚染されたごみの密封に利用</small> <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 <p>日用品・その他</p> <input type="checkbox"/> 石けん <input type="checkbox"/> シャンプー・リンス <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ（アルコールを含むもの） <input type="checkbox"/> 生理用品類 <input type="checkbox"/> ロウソク・マッチ	<p>医療器材</p> <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"/> ゴム手袋 <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、血圧測定機器など（医師の指示のある方） <p>医薬品類</p> <input type="checkbox"/> 常備薬（解熱薬・胃腸薬など） <small>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。</small> <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） <p>その他</p> <input type="checkbox"/> 排泄物処理（固化）剤

3) 仕事を続けることが困難・不可能になるかもしれません

仕事を休むことについても検討を行いましょう。病休や家族看護のために休むことができる期間も職場や家庭で話し合っておきましょう。

3. **新型インフルエンザの予防と治療**

1) 日頃から習慣づけておくべきこと

新型インフルエンザの感染拡大を防ぐためには一人ひとりの注意が大切です。

【手洗い】

- ・外から帰ったとき、食事の前、病気の人と接触した後は手を洗いましょう。
- ・咳やくしゃみをした後は石鹸と水で手をよく洗いましょう。水が使えないときはアルコールを含んだ手指消毒薬を使いましょう。

【うがい】

- ・外から帰ったとき、食事の前、病気の人と接触した後はうがいをしましょう。水だけのうがいでも効果があります。

【咳エチケット】

- ・咳やくしゃみをするときは鼻や口をティッシュなどで覆い、使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・咳が続くときにはマスクを付けて、他の人に感染させないようにしましょう。

【休養と栄養】

- ・病気の人との接触を避けましょう。もし、あなたが病気になっている場合にはうつさないように距離をとりましょう。
- ・もし、インフルエンザにかかってしまったら、仕事、学校、集会を休み、他の人にうつさないように家にいるようにしましょう。

【受診】

- ・新型インフルエンザ発生時の医療機関の受診については、受診可能な医療機関が限られる場合があります。政府や自治体の情報に注意して下さい。

2) ワクチン

ワクチンはウイルスの発症や重症化を防ぐために用いられる有効な予防方法です。

しかし、ウイルスは頻繁に変異するため、今の段階でどのようなウイルスが新型インフルエンザウイルスになるのか、正確にはわかりません。

有効な全国民分のワクチンができるまでには、新型インフルエンザウイルスが出現してから1年半～2年必要でしたが、今後、できるだけ短い期間で製造ができるよう開発が進められています。

3) 抗インフルエンザウイルス薬

現在、様々な抗インフルエンザウイルス薬が開発されています。新型インフルエンザに対しても効果が期待されることから、国や自治体でも抗インフルエンザウイルス薬（タミフル、リレンザ）の備蓄を行っています。

しかし、新型インフルエンザは強い感染力を持ち、発症前から人に感染すると考えられていることから、抗インフルエンザウイルス薬はあくまで補助的な役割に過ぎないのではないかと考えられています。

また、妊婦や乳幼児等に対する処方については、副作用のリスクを見極めながら、医師が判断することになっています。