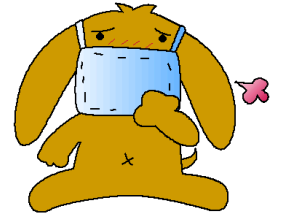


インフルエンザ Q & A 2009

霧島市児童クラブ連絡会・編集（ろっこう医療生協・医局編集参考）



“2009年新型インフルエンザ H1N1”（以下「2009新型インフルエンザ」）に関する“Q&A”です。

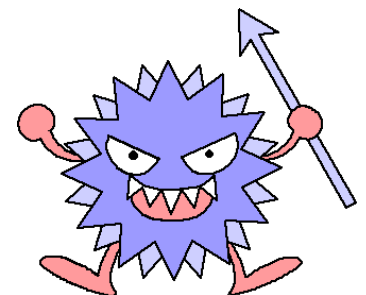
この「2009新型インフルエンザ」という「未知の」感染症に対して、一時はパニックになってしまいました。しかし、今は対策をきちんと行えば怖くないとわかっています。まず、知ることこそ様々なデマを含めた情報に、振り回されない確かな対策の基本です。

「2009新型インフルエンザ」は、今年の秋から冬にもう一度やってくるといわれています。すでに、学校や事業所等を通じて、いろんな情報と対策が示されてきているかと思いますが、基本的な知識を得ることが必要です。

そこで、「ろっこう医療生活協同組合」のインフル Q&A を参考に、新型インフルエンザ対策の簡易“Q&A”を作成しました。

霧島市児童クラブ連絡会のHP(<http://www.synapse.ne.jp/~aunion/jidousub6.htm>)、携帯サイトにもアップデートしています。

2009年9月



「2009 新型インフルエンザ」5つのポイント

- ① 新型ながら普通のインフルエンザと同じ毒性である
- ② 予防の基本は咳エチケット・手洗い・ワクチン
- ③ 若い世代に広がりやすいのが新型の特徴
- ④ タミフルは必要な人に必要なときに使うのが肝要
- ⑤ 風邪ひいたら無理せずに休むことが出来る世の中が犠牲を減らす



Q1 インフルエンザと風邪の違いは？

「風邪」は別名「感冒」といい、風邪ウイルスによって引き起こされる様々な症状をいいます。そして、「インフルエンザウイルス」も広い意味ではこの風邪ウイルスのひとつです。

ただし、普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られますが、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れるのが特徴で、普通の風邪よりも症状がきついことが特徴です。

Q2 潜伏期間は？インフルエンザウイルスが体の中に潜伏中で症状が出ていない時でも人にうつりますか？

インフルエンザウイルスに感染してから発症するまでの潜伏期間は通常 1-2 日です。

ただ、潜伏期間が長い場合、最大 7 日位になることもあります。

また、インフルエンザを他人に感染させる可能性のある時期は、発症 1 日前から、症状が軽快してからおよそ 2 日後までです。このため、学校などでは、インフルエンザにかかった生徒は解熱してから 2 日間は「出席停止」の措置を設けています。

Q3 新型インフルエンザに 1 回かかれば体に抗体が出来るのですか？

「新型インフルエンザ」に一度かかれば「抗体」が体の中に出て、次からそのウイルスには感染しにくくなります。

しかし、インフルエンザは毎年「変異」をするので、違うタイプの「新型」が流行すれば、抗体もそれには効果がありません。

Q4 1 番の予防法は何ですか？

予防の基本は、流行前にワクチン接種を受けることで、欧米では一般的な方法であり、本邦でも年々ワクチン接種率の上昇が見られてきています。

インフルエンザワクチンは、成人の罹患率を 5 分の 1 に低下させ罹患した場合の重症化防止に有効と報告されています。

Q5 インフルエンザ予防にマスクは効果的ですか？ また日常的にできる予防法はありますか？

マスクの意義は咽喉粘膜を乾燥から守ることです。空気が乾燥すると、咽喉粘膜のウイルス粒子に対する、物理的な防御機能が低下します。外出時にはマスクを利用したり、室内では加湿器などを使ったりして適度な湿度（50~60%）を保ちましょう。マスクにはもちろん、混雑した場所で飛沫の直撃を避ける意味もあります。

しかし、マスクと顔の間にはどうしてもすきまがありますから、完全に飛沫感染を防止することはできません。ですから、帰宅時のうがい、手洗いは、マスクをしていても大切です。

また、自分がインフルエンザに罹患し、咳嗽などの症状のあるときは、周囲への感染拡大を防止するために、外出するときは必ずマスクを着用してください。

Q6 ガーゼマスクと使い捨てマスクは違いますか？

主な家庭用マスクには、不織布（ふしよくふ）製マスクとガーゼマスクの 2 種類があります。

不織布とは織っていないという意味で繊維あるいは糸などを織ったりせず熱や化学的な作用によって接着させることで布にしたものです。近年は複数のフィルターの層を重ねることで、より細かい粒子の捕捉が可能になりました。薬局やコンビニで通常購入が可能ですが商品や形状などはメーカーによってさまざまです。マスクが不織布であるかは製品の袋に記載されています。

インフルエンザウイルスそのものは極めて小さいのですが、通常は液体と一緒に飛散するためその液体の大きさ（5 マイクロメートル）を捕捉できる不織布マスクで対応可能です。

ガーゼマスクは織ってあるためどうしてもウイルスのようなものは捕捉できません。咳エチケットとして使用することは可能ですがフィルターの性能を考えると不織布製マスクがない場合のみに使いましょう。

不織布マスクは、いざという時に品不足が予想されるため、1 人あたり 20~25 枚を目安に用意しておきましょう。顔とマスクの間からフィルターを通過していない空気が流入し、これらの空気には飛沫などが含まれる可能性があるため、マスクを使う際はなるべく顔に密着させましょう。

ウイルスを含んだ飛沫は不織布製マスクのフィルターにある程度は捕捉されますが、飛沫を完全に吸い込まないようにすることはできません。人ごみに入る時間は極力短時間にしましょう。

小児、特に幼児は不織布製マスクを正しく一定時間着用することが困難なので、保護者の監督や判断のもとで使用してください。不織布製マスクは原則使い捨てであり一日に一枚程度の使用としてください。

マスクのフィルターには病原体が付いている可能性があるので使用中はあまり触らないようにし、外すときもなるべく表面に触らないように、また不織布マスクを外した後は流水やアルコール手指消毒剤によって手を洗いましょう。不織布製マスクを洗濯したり消毒したりすることは勧められません。

また、他人とマスクを共用してはいけません。

7 インフルエンザは空気感染しますか？

インフルエンザは、罹患している人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染します。これを飛沫感染といいます。患者から2mの範囲が飛沫の届く範囲です。

また、もうひとつは接触感染です。これは、感染した人がくしゃみや咳を手でおさえたり、鼻水を手でぬぐった後に、机やドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着しますが、その付着したウイルスに健康な人が手で触れ、その手で目や鼻、口に再び触れることにより、粘膜・結膜などを通じてウイルスが体の中に入り感染するものです。

インフルエンザのウイルスが空気中に長く浮かんで、それを私たちが吸い込んで感染すること、つまり空気感染については積極的な証拠はないとされており、あまり心配しなくてもよいでしょう。

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人や、疲労気味、睡眠不足の人は、罹患したとき重症化する可能性が高くなるので、人混みや繁華街への外出を控えることは効果があります。空気感染はあまり心配ないので、公園など広いところには散歩に行っても大丈夫ですし、他人との距離を保っていれば、買い物などでの感染もある程度防ぐことができそうです。

8 タミフルというお薬を予防的に用いることができると聞きました。どのようにして手に入れることができますか？

インフルエンザに感染すると重症化したり合併症を引き起こす可能性の高い人（ハイリスク群）には、予防用に抗インフルエンザ薬を使うことが承認されています。ただし、使用の対象となるのはインフルエンザを発症している患者と同居している人でハイリスク群、すなわち、

- ① 65歳以上の人
- ② 慢性呼吸器疾患、または、慢性心疾患患者
- ③ 糖尿病などの代謝性疾患患者
- ④ 腎機能障害患者

にあてはまる人です。予防のために薬を使う場合、医師の処方箋が必要ですが、保険は使えず、自費あつかいとなります。

抗ウイルス薬の使用にあたっては、適正使用につとめることが重要であることから、新型インフルエンザにおいては、患者の症状の重篤性等を考慮して、現在の国内患者発生をふまえ、原則として、患者と十分な防御なく濃厚に接触した者で、インフルエンザに罹患した場合に重症化が予想されるハイリスク者を対象とする。とされており、新型インフルエンザへの予防投薬の考え方は季節性インフルエンザと同じです。

9 予防接種をもっとも効果的に受ける時期はいつですか？

予防接種を受けてから免疫ができるのに約2週間かかります。さらに、確実な免疫を獲得するためには2回接種が理想的であり、1回目と2回目は少なくとも2週間、できれば4週間あけるのが理想的ですから、流行開始の6週間前には1回目を受けたいものです。

12月から流行すると仮定した場合、10月下旬には1回目を打ちはじめたいものです。

ただし、新型インフルエンザの場合は、寒くない時期でも流行する可能性がありますので、ワクチンが開発次第、早期に接種がはじまるかもしれません。

10 ワクチンを打ったのに「風邪」をひいたのはなぜですか？

インフルエンザは風邪とは異なる感染症です。インフルエンザワクチンは風邪を予防する効果はまったくありません。一般的には毎年インフルエンザに罹患することはありません。

万が一、罹患すると大変ですからインフルエンザの予防接種は是非うけてください。

繰り返しますが、風邪の予防注射ではありません。「風邪」くらいひいたっていいじゃありませんか？

Q 12 インフルエンザが流行してからワクチンを接種するのでは効果はありませんか？

ワクチンを接種して免疫力が上昇するのに少なくとも2週間かかります。インフルエンザは流行が始まってから4～6週間は続きますので、流行初期に予防注射を実施していただければ、まったくまにあわないとも言えません。またインフルエンザB型は3月などに流行することがあるので、その意味でもまったく無意味とはいえません。

Q 13 インフルエンザにかかってしまったら何に気をつけて生活すればいいですか？ インフルエンザの症状がでて、病院に行けない時は、どうしたらいいですか？

多くは熱や関節痛などの症状があり、体力を消耗してしまいます。安静と水分摂取などに心がけましょう。しかし、水分がとれなくなったり、意識障害や呼吸困難など呼吸器症状がでるようであれば、自宅療養は危険です。医療機関受診が必要です。

Q 14 インフルエンザはどれくらいで完治しますか？

その年の流行のタイプによって、高熱の持続期間や症状はことなりますが、おおむね7日間以内に完治します。

Q 15 インフルエンザにかかり、もう一度かかる可能性はありますか？

最近では冬場に流行するインフルエンザは1種類でないことがおおいです。そのようなときにはひと冬に2回たとえばA型とB型にかかることも珍しくありません。

Q 16 いつ頃から学校へ行ってもいいのか？

従来の季節性のインフルエンザの場合は、熱がでない日が丸々2日つづくと、インフルエンザウイルスの放出がなくなっているといわれています。そのため、登校も出勤もこの条件で許可をしています。

ただし、インフルエンザが完治していても、二次感染など、合併症や体調によって判断をすべきだと考えられます。また、今回の「2009新型インフルエンザ」が出現してからは、当面熱がなくても、「発病から7日間は休む」という対応に変更されていますが、今後はまた変更があるかもしれません。

Q 17 家族がインフルエンザにかかった時に、気をつけることは？

一般的な予防（手洗い、うがいなど）をお勧めします。ただし、発症する前日ぐらいからウイルスを排出していることからすると、完全に隔離することは不可能です。可能な限りの接触を避ける手立て、可能であれば部屋を別にすることがいいでしょう。

また、ウイルスが嫌う湿気を保ったり、換気も有効です。お互いにマスクの着用はある程度有効です。食器や衣類を別に洗うなどは行き過ぎで、無意味です。

Q 18 タミフルは「2009新型インフルエンザ」にも効果はありますか？

今回の「2009新型インフルエンザ」はタミフル耐性ではないので効果があります。今後は新型のウイルス次第でタミフル耐性獲得する可能性もあります。

Q 19 高齢者に感染者が少ないのはなぜ？ 60歳以上の人は雇らないというのは本当ですか？

豚インフルエンザが人に感染するのは今回が初めてではなく過去に何回かの流行がみられています。高齢者には過去に似たウイルスに感染し免疫を持っている人が多く感染が防御出来たと考えられます。最後に豚インフルエンザが流行したのは1957年であったため、それ以前に生まれた人は免疫を持っている可能性が高いのですが、すべての人が感染した訳ではないので60歳以上でも雇る人はいると考えられます。

Q 20 なぜ高校生ばかりかかるんですか？ 年配の人はかからないのですか？

高校生は今回の「2009新型インフルエンザ」には免疫を持っていません。また、集団生活をしており、部活動などで対外試合が多く、活動範囲が広いと感染拡大につながったと考えられます。

いったん流行が始まれば、中学生、小学生にもあつという間に広がると予想されます。