

家庭での新型インフルエンザ予防マニュアル

1. 新型インフルエンザとは

動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスが人に感染し、人の体内で増えることができるように変化し、人から人へと効率よく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ウイルスはいつ出現するのか、誰にも予測することは出来ません。人間界にとっては未知のウイルスでほとんどの人は免疫を持っていませんので、容易に人から人へ感染して広がり、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。

現在、高病原性鳥インフルエンザウイルス（H5N1型）が、新型インフルエンザの原因となる可能性が高いとみられています。今後、人から人に感染するウイルスへと変異し、大流行を引き起こすのではないかと心配されていますが、やはりいつ起こるのかは予測できません。交通機関が発達した現代では世界のどこかでインフルエンザが発生するとわずか1週間程度で世界的大流行（パンデミック）になると考えられています。

2. 新型インフルエンザの症状は

初期症状は38度以上の高熱が突然出て、咳などの気道症状や全身倦怠感など、一般的なインフルエンザとほぼ同様とされます。

下痢、嘔吐、腹痛、鼻出血、歯肉出血が現れる可能性もあります。



3. 町民の皆様へのお願い

《新型インフルエンザが発生する前に準備しておきましょう》

(1) うがい・手洗い・マスクの励行

新型インフルエンザに対する対策は通常のインフルエンザ対策の延長線上にあります。

発熱、咳、くしゃみ等の症状がある人には必ずマスクをつけてもらうこと、このような人と接する時にはマスクをつけることが大変重要です。咳やくし

やみをおさえた手や、鼻をかんだ手は直ちに洗うことも必要です。また、外出後の手洗いを日常的に行い、流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控えることも重要です。



《咳エチケット》

インフルエンザ予防のためにも必要な「咳エチケット」です

- ◆ 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れること。
- ◆ 呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整えること。
- ◆ 咳をしている人にマスクの着用を促すこと。
マスクはより透過性の低いもの、例えば、医療現場にて使用される「サージカルマスク」が望ましいですが、通常の市販マスクでも咳をしている人のウイルス拡散をある程度は防ぐ効果があると考えられています。
一方、健常人がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完

(2) 食糧・水・日用品の確保・備蓄

パンデミックは日本だけのものではなく、海外でも同様に発生しますので、海外で大流行すれば、輸入が減少したり停止することによって、種々の生活必需品も不足して手に入らなくなることがあります。

パンデミックになると、このような生活に欠かせない活動にも影響が出ることも想定されますし、感染の拡大を防ぐためには不要不急の外出をしないことが原則であることから、災害時と同様に外出しなくても良いだけの最低限（2週間程度）の食糧・日用品等は準備しておきましょう。



《備蓄品の例》

- ◆ 食糧（長期保存可能なもの）
米、乾麺類（そば、ソーマン、うどん等）、切り餅、コーンフレーク、シリアル類、乾パン、インスタントラーメン、レトルト、フリーズドライ食品、各調味料、缶詰、冷凍食品（家庭での保存温度ならびに停電に注意）
- ◆ 水
ミネラルウォーター、ペットボトルや缶入りの飲料
- ◆ 医療品
常備薬（胃薬、痛み止め、その他持病の処方薬）、絆創膏（大・小）、ガーゼ・コットン（滅菌のものとそうでないもの）
※解熱鎮痛剤（アセトアミノフェンなど）は薬の成分によっては、インフルエンザ脳症を助長する可能性があります。購入時に医師・薬剤師に確認してください。
- ◆ インフルエンザ対策の物品
マスク、ゴム手袋（破れにくいもの）、水枕・氷枕（頭や腋下の冷却用）、漂白剤（次亜塩素酸は消毒効果があります）、消毒用アルコールなど
- ◆ 通常の災害時のための物品（あると便利なもの）
ビニール袋（汚染されたごみの密封に利用）、懐中電灯、乾電池、携帯電話充電キット、ラジオ・携帯テレビ、カセットコンロ・ガスボンベ、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、洗剤（衣類・食器等）・石

4. 問い合わせ・連絡先

- 中之条町役場 保健センター（保健環境課 健康係）
電話：75-8833（直通） FAX：76-3013
e-mail：hokencenter@towm.nakanojo.gunma.jp
- 吾妻保健福祉事務所
電話：75-3303（保健係） FAX：76-6091
e-mail：nakahofuku@pref.gunma.jp

5. 情報収集

国や県の情報に注意しましょう

【参考ホームページ】

[厚生労働省ホームページ](#)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>

[高病原性鳥インフルエンザについて（感染症情報センターホームページ）](#)

http://idsc.nih.go.jp/disease/avian_influenza/index.html

群馬県ホームページ感染症情報

<http://www.pref.gunma.jp/>