

*お家の方にも読んでもらってください。

保健通信

2009.5.1 西浦高校保健生徒会部

新型インフルエンザ（豚インフルエンザ）について

明日からいよいよゴールデンウィークが始まります。今年は5連休で、旅行や外出など楽しい計画を立てている人も多いのではないのでしょうか。

しかし、報道のとおり、現在、新型インフルエンザ（豚インフルエンザ）が世界各地で流行拡大しています。日本政府は、世界保健機関（WHO）が警戒レベルをフェーズ3からフェーズ4に引き上げたことを受け、4月28日に「新型インフルエンザ」の発生を宣言しました。また、2日後の昨日には警戒レベルがフェーズ5へとさらに引き上げられました。現段階では国内での感染は確認されていませんが、状況は刻々と変化しています。これからしばらくの間は最新の正しい情報に基づいて冷静に対応するようにしてください。

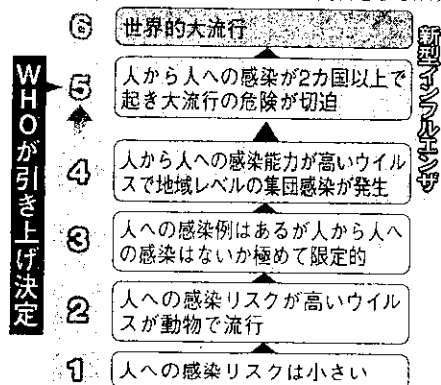
《新型インフルエンザQ & A》

新型インフルエンザって何？

動物のインフルエンザウイルスが人に感染し、人の体内で増殖できるように変化した後、人から人へと効率よく感染するようになった未知のウイルスによって発症するインフルエンザです。

今までのインフルエンザとは異なり、人類のほとんどが新しいウイルスに対する免疫を持たないため、簡単に感染しやすく、世界的大流行（パンデミック）につながる恐れがあると警戒されています。今回は、予想されていた鳥ではなく、豚インフルエンザウイルスの感染拡大がWHOの警戒レベルを引き上げました。

新型インフルエンザ警戒水準 フェーズ (WHO資料を基に作成)



(産経新聞(夕刊)2009.4.30)

新型インフルエンザはどんな症状が出るの？

通常のインフルエンザと同じで、高熱、頭痛、関節痛などの全身症状の他、のどの痛みや鼻水など風邪のような症状が出ます。今回の新型インフルエンザは弱毒性ですが、人の間で感染を繰り返すうちに病原性が強まることもあり、注意が必要です。また、通常のインフルエンザでも国内で毎年1万数千人がなくなっているため流行の警戒は必要です。

感染を確認する方法は？

医療機関で、インフルエンザへの感染が判明後、各都道府県などで、遺伝子を解析して新型ウイルスと同一か調べます。

新型インフルエンザにはどうやって感染するの？

主な感染経路は飛沫（ひまつ）感染と接触感染です。くしゃみや咳によってまき散らされた唾液や鼻水の細かい粒を吸い込むことと汚染された手で鼻や目を触ることで感染すると考えられています。

感染拡大の予防策は？

大半の人は、免疫がないとされ、唯一の方法はワクチンです。しかしながらまだ完成していません。したがって感染を防ぐためには、新型インフルエンザが発生している国への旅行には自粛するか十分注意するとともに、国内で感染者が確認された場合は人混みや繁華街への外出、集会への出席を控えるようにしましょう。外出後はうがいや手洗いを習慣的にやることを心がけてください。また、ウイルスに感染して重症化しないためにも日頃からバランスの良い栄養と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めておくことも大切です。

せき・くしゃみをするときは、ハンカチなどで口を押さえるなど、「咳エチケット」を守りましょう!!

咳エチケット

- ・咳・くしゃみの際には、手やハンカチ、ティッシュなどで口と鼻を押さえる。
- ・使用後のティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱に捨てる。
- ・症状のある人は、マスクを正しく着用し、感染防止に努める。



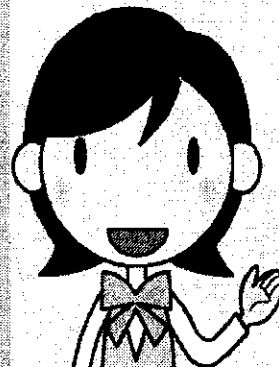
豚肉を食べても平気？

71度以上に加熱すればウイルスは死滅します。生ハムも滅菌処理されており、安全です。

*大阪では発熱相談センターが開設されています。

外国から帰国後、または国内感染者発生後で気になる症状が出た場合は、医療機関へ直接受診するのではなく、以下の所へ、まず電話で相談してください。

新型インフルエンザ電話相談窓口 発熱相談センター



大阪府庁	06-6944-6791 (24時間受付)
大阪市保健所	06-6647-0951 (9:00~17:30)
藤井寺保健所	072-955-4181 (9:00~18:00)
富田林保健所	0721-23-2681 (")
八尾保健所	072-994-0661 (")
東大阪市保健所	072-960-3802 (9:00~17:30)
堺市保健所	072-228-7023 (")

【参考文献】 毎日 j p 4/25 各新聞社(夕刊)4/30 時事トットコム5/1

*「豚インフルエンザ」の呼称は、「インフルエンザ A (H1N1)」に改められました。