

# ⑥個人における対応

砂川 富正

国立感染症研究所感染症情報センター

## ■ パンデミック(H1N1)2009

Pandemic (H1N1)2009

(2009年9月16日 10時 更新)

新型インフルエンザの国内外の発生状況・疫学関連情報等を随時更新しています。

### 新型インフルエンザA(H1N1)の流行状況-更新14

#### 国内の状況

感染症発生動向調査によるインフルエンザの報告は増加傾向にあり、第35週1週間に12,007例で、定点あたりの報告数(1週間の1医療機関当たりへの受診患者数)は2.52で34週と比べて漸増であった。

続きはこちら

国立感染症研究所感染症情報センターホームページより  
([http://idsc.nih.go.jp/disease/swine\\_influenza/index.html](http://idsc.nih.go.jp/disease/swine_influenza/index.html))

#### ■ 新着情報

➡ 更新履歴

- 9月16日 IDSC: 小児における臨床像(09/9/15)
- 9月15日 WHO: 第二波への準備: 現在のアウトブレイクから学ぶこと(09/8/28)
- 9月14日 IDSC: 新型インフルエンザA(H1N1)の流行状況-更新14(09/9/11)
- 9月10日 WHO: パンデミック(H1N1)2009-更新 64(09/9/4)
- IDSC: 個人個人が行うことのできる対策 - 改訂版(PDFファイルで提供)

➡ 一般の方向けの情報

➡ 医療従事者向けの情報

➡ 行政関係者向けの情報

まずは、情報に関心を持ちましょう  
(興味本位の情報に惑わされてはいけません)

H1N1pdm 電子顕微鏡画像

# 一般の方々が出来ることを学校における対応と関連して考える(1)

- 【健康観察】両親や保護者は生徒の、職員やスタッフは自分自身の健康状態を毎朝チェックし、インフルエンザ様症状がでていないかを確認する。
- 【集団内で発症】生徒、職員、スタッフで学校到着時や在校中にインフルエンザ様症状を呈した者は、すみやかに他の生徒達とは別の部屋に隔離し、帰宅させること。

出展: 米国CDC『幼稚園から高校生、及び保育園における新型インフルエンザA(H1N1) ウイルス感染に対するCDCの暫定的手引きー改訂版』などを引用、改変

# 一般の方々が出来ることを学校における対応と関連して考える(2)

- **【無理をしない】症状のあるとき⇒思い切って休める体制を構築する。**
- **【自宅待機】症状が早く回復してもその後2日間は自宅に待機し、外出も医療機関受診以外は避けること。発症後7日間は健康観察を行うこと。**

出展: 米国CDC『幼稚園から高校生、及び保育園における新型インフルエンザA(H1N1) ウイルス感染に対するCDCの暫定的手引きー改訂版』などを引用、改変

# 一般の方々が出来ることを学校における対応と関連して考える(3)

- 【他の集団へ持ち込まないこと】インフルエンザ様症状のある者は、他の施設(塾などを含む)や学校以外で人が集まる場所へ参加してはいけない。
- 【衛生教育の実施】学校は、手指衛生や咳エチケットなどのインフルエンザの拡大を抑える方法を推し進める目的の教育活動の一端を担うことができる。

出展: 米国CDC『幼稚園から高校生、及び保育園における新型インフルエンザA(H1N1)ウイルス感染に対するCDCの暫定的手引きー改訂版』などを引用、改変

# その他に一般の方々が出来る対応

- **【持病(妊婦を含む)のある人】**かかりつけ医と対応について相談しておく。
  - － リスクのある方は早めの対応が重要
- **【病院にかかる時】**緊急以外の外来受診を控える
  - － 軽症の場合は自宅で治療可能。多くは重症化せず、タミフルなども服用せずに軽快。
  - － インフルエンザ迅速検査の陽性的中率は100%ではない。
  - － 流行のピーク時であっても、重症者に対する対応が十分に行える体制確保には市民の協力が必要。病院を疲弊させない。
  - － しかし重症化の兆候がある場合にはきちんと対応する。

# 米国CDCが提唱する危険な兆候 (一部加筆)

成人	小児
インフルエンザ様症状改善後の再発熱や咳の悪化	
激しい、持続性の嘔吐	
呼吸困難や息切れ	頻呼吸や呼吸困難
胸部や腹部の痛みや圧迫感	蒼白、チアノーゼ
突然のめまい	水分摂取不良
混迷	意識あるいは意思疎通不良、痙攣
	機嫌が悪く、抱っこされることを嫌がる

# 復習ーインフルエンザの感染経路

- 基本的には患者の飛まつを介して経気道的に感染(飛まつ感染)
- 手指に付着したウイルスを経気道的に吸い込むことによる接触感染も有り
  - ー 特殊な環境下においてのみ、飛沫核感染(空気感染)の可能性も報告有り←まれ



# 飛まつ感染を防ぐ

基本的にインフルエンザウイルスは患者のくしゃみ、咳による気道分泌物の小粒子(しぶき)に含まれて周囲に飛散する。

## 小粒子の排出

くしゃみ1回:約200万個

咳1回 :約10万個



# 飛まつ感染予防策に適切なマスク

(インフルエンザは飛まつ感染が中心です)

\* 一般的には不織布性マスク(外科用マスク)でOK

– N95マスクを一般の方が装着する必要なし

- 症状のある人にマスクを！
- 症状を呈している人に接近(約2m以内に近づく場合)する際にはマスクを着用

# 飛まつ予防策まとめ

- 咳・くしゃみ・会話で発生するしぶきを避ける
- 1-2m以内に近寄らない
- 外科用マスク(市販の不織布製マスクとほぼ同質)
- 医療機関などではカーテンなどの障壁による区分
  
- (追加)時々換気をすること、部屋の湿度を適度に保つことなどは意義があるかもしれない。

# 接触感染を防ぐ

- 不潔な手で顔(鼻や口)を触らないように注意する
- 手洗いをする  
⇒効果的かつもっとも簡単な方法。
- 消毒する

# 新型インフルエンザウイルスの消毒

手指消毒(流水による適切な手洗いが最重要)

- 速乾性擦式消毒用アルコール製剤

環境(通常の清掃の徹底が最重要)

⇒以下、目に見える汚染部位、あるいは頻回に触れる可能性がある部位について

- 消毒用エタノールで清拭
- 70v/v%イソプロパノールで清拭
- 0.02~0.1w/v%(200~1,000ppm)次亜塩素酸ナトリウムで清拭