

# 新型インフルエンザ

## 一人ひとりができる予防策

### 新型インフルエンザとは

冬の季節に流行するものとしてインフルエンザがあります。この季節性のインフルエンザに加えて、今、テレビや新聞などで大流行が懸念されているのが「新型インフルエンザ」です。これは、名前のとおり全く新しい型のウイルスが引き起こすもので、ほとんどの人が免疫を持っていないため、爆発的に感染が拡大することが懸念されています。対策として、一人ひとりが正しい知識を持ち、発生に備えることが大切です。

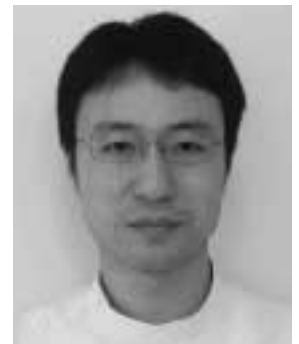
また、そして、現在発生が懸念されている新型のインフルエンザは、強毒型の鳥インフルエンザウイルスが変異し、人から人へ感染を拡げているというものです。

近年、アジア諸国を中心に鳥から人へ感染し死亡する事例が数多く確認されています。鳥インフルエンザが人に感染するのは感染した鳥と濃厚な接触をした場合ですが、この感染によりウイルスが人の体内で変化し、人から人へ容易に感染するよう変異する可能性があります。

また、現代は交通機関の発達などから、短期間で全世界に蔓延する可能性があり、急速な世界的大流行(パндеミック)の危険が現実的なものと考えられます。

### 新型インフルエンザの脅威

1918年に発生した新型インフルエンザ(スペインかぜ)は、全世界で猛威を振るい4千万人ものが亡くなったと言われています。中でも、免疫系が過敏に反応する20代から40代の若い世代が重症肺炎や多臓器不全のためたくさん亡くなっています。



内科副部長  
やまもと ひろゆき  
山本 司生

### 有効なワクチンは?

毎年接種されている通常のインフルエンザ予防接種ワクチンでは、新型インフルエンザに対して効果があまり期待できないため、「プレパネドミックワクチン」と「パндеミックワクチン」の2種類が準備されています。

前者は流行前ワクチンと呼ばれ鳥インフルエンザウイルスを基に製造されていますが有効性は確立されていません。後者は流行後ワクチンと呼ばれ、感染が発生した後で作られた有効性が期待できますが、製造に半年もの期間がかかります。

このような状況の中、最も有効な第3のワクチンと言えるのが「知識」です。正しい知識と正確な情報を収集し発生時にパニックにならず、冷静な予防行動ができることが自分の身を守ることに繋がります。

### 一人ひとりができる予防策

インフルエンザは人の咳やくしやみとともに放出されるウイルスを吸入したりすることなどによって感染することからその予防対策は毎年流行する季節性のインフルエンザ対策の延長線上にあります。有効な対策として以下の5つが挙げられます。

○ 手洗いうがいの励行  
感染症対策の基本です。帰宅時の習慣にしましょう。

○ マスクの着用  
予防だけでなく、拡大を防ぐためにもマスクを着用しましょう。マスクは医療現場で使用されるサージカルマスクをお勧めします。

○ 食生活と十分な休養  
栄養のある食事と十分な休養で、体力と抵抗力をつけておきましょう。

○ 食料等の備蓄  
大流行時に出来るだけ外出しないよう食料品や日用品、医療品を少なくとも2週間分備蓄しましょう。

○ 情報収集  
新しい情報を収集することも大切な対策です。役場や県(米子保健所)から発信する最新の情報に日頃から耳を傾けるようにしましょう。