

自分でできる新型インフルエンザの予防



「新型インフルエンザ」でも、基本となる予防方法は「うがい」、「手洗い」、「マスクの着用」など、通常のインフルエンザと同じものです。日ごろから「うがい」、「手洗い」、「マスクの着用」に心がけましょう！

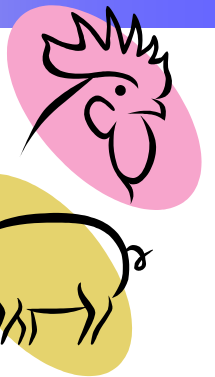


1. 「鳥インフルエンザ」と「新型インフルエンザ」とは違います

「鳥インフルエンザ」は、通常トリからトリにしか感染しませんが、まれにヒトへも感染します。「新型インフルエンザ」は、鳥インフルエンザウイルスが、ヒトからヒトへの感染力を持った型のウイルスに変化して発生するインフルエンザです。

したがって「鳥インフルエンザ」と「新型インフルエンザ」は異なるインフルエンザです。

- ニワトリなどに感染した「鳥インフルエンザウイルス」は、まれにヒトやブタに感染することがあり、感染したウイルスがヒトやブタの体内で「通常のヒトインフルエンザウイルス」と混ざることや、ヒトの体内で突然変異し、ヒトへの感染力を持った「新型インフルエンザウイルス」が発生します。



2. 現在のところ「新型インフルエンザ」は確認されていません

「鳥インフルエンザ」のトリからヒトへの感染はアジアや中東で確認されていますが、「新型インフルエンザ」の発生（ヒトからヒトへの感染）は確認されていません（平成 18 年 1 月 20 日現在）。

- ただし、新しい型のインフルエンザウイルスによる大流行は過去にも発生しており、20世紀には、10～40年の周期（1918年、1957年、1968年）で発生しています。
- 「新型インフルエンザウイルス」は、基本的にすべてのヒトが免疫を持たない、交通機関の発達により、ヒトの行き来が活発になった、といった理由で広範にかつ急速に感染が広がるおそれがあります。

3. 「現行のインフルエンザワクチン」は「新型インフルエンザ」に効果がありません

ウイルスの型がそれぞれ異なるため、「現行のインフルエンザワクチン」は「新型インフルエンザ」には効果がありません。

- 現時点では、「新型インフルエンザ」が発生した場合、予防手段として直ちに使用できるワクチンはありませんが、日本を含め世界中で「新型インフルエンザウイルス」を想定して、ワクチンの早期実用化に向けて開発が行われております。
- なお、「現行のインフルエンザワクチン」は、現在流行しているインフルエンザに対して症状の重症化を抑える効果があります。したがって、現在流行しているインフルエンザ対策として、現行のワクチン接種は大切になります。



4 . 自分でもできる予防の基本は「うがい」、「手洗い」、「マスク着用」です

「新型インフルエンザ」でも、通常のインフルエンザ同様、「うがい」、「手洗い」、「人ごみや繁華街への外出を控える、外出する際はマスクを着用する」といったことが大切になります。

- 「新型インフルエンザ」の感染力や感染の仕方については、現時点では不明ですが、予防方法は通常のインフルエンザと同様です。
- 「うがい」はウイルスを洗い流すとともに、のどの乾燥を防ぎます。
- 「手洗い」は手指についたウイルスからの感染を防ぐ効果があります。
- 「マスクの着用」は、自分がインフルエンザにかかった場合に、ウイルスを周囲にまき散らすことを防ぐので、発熱・咳などの症状があつて外出する時や医療機関で受診する際には、必ずマスクを着用しましょう。
- 「マスクの着用」は、のどや鼻の粘膜の乾燥を防ぎ、ウイルスが感染しにくい状態に保つ効果も期待できます。インフルエンザが流行している時期に外出する際には、マスクの着用をお勧めします。
- また、「バランスよい食事で栄養をとる」、「十分な休養・睡眠をとる」、「日ごろから適度な運動を行う」ことで、ウイルスに対する抵抗力を高めて、感染しにくいからだづくりをしていくことも大切です。
- インフルエンザウイルスは「低温」や「乾燥した環境」を好みますので、「加湿器等を使用」することも効果的です。



やってみよう！ 正しい手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。手洗いを習慣にしましょう。

1 . 水を流したまま石鹸で洗います



2 . 手のひらをあわせて洗います



4 . 指先、つめの内側を洗います



5 . 指の間も洗います



6 . 指と手のひらをねじり洗います



7 . 手首もしっかり洗います



8 . 手拭は、できればペーパータオルで。なければ乾燥した清潔なハンカチやタオルを使いましょう

山形県健康福祉部 保健業務課 感染症予防担当

TEL 023 - 630 - 2315・2314 FAX 023 - 632 - 8176

<http://www.pref.yamagata.jp/10/100325.html>