

# 新型インフルエンザに備えて

## はじめに

メキシコとアメリカで発生が確認され、世界各国に感染が広まった「新型インフルエンザ」は、日本国内でも5月16日には海外渡航経験がなかった高校生からも検出。発生した学校のある兵庫県や大阪府内では臨時休校が相次ぎました。

高山市では、「新型インフルエンザ対策本部」を設置して対応していますが、今後、県内に感染が広がることも想定されますので、今から感染に備えておくことが大切です。

新型インフルエンザに関する情報は、日々変化していきます。市民の皆さんには、常に新しい情報に注意してください。

## 新型インフルエンザってなに？ ～教えてQ&A～

### Q1 新型インフルエンザって何なの？

A 動物のインフルエンザウイルスが、人の体内で増えることができるように変化し、人から人へ簡単に感染して起こる病気のことを新型インフルエンザといいます。新しいウイルスに対して、人は全く免疫を持っていないため、通常のインフルエンザと比べて新型インフルエンザは世界的な大流行になりやすい病気です。

### Q3 インフルエンザと「かぜ」の違いは？

A 普通のかぜとは異なり、インフルエンザは38度を超える高熱や関節の痛み、全身のだるさ、喉の痛みや咳・鼻水が出るといった気道炎症、腹痛・下痢といった胃腸症状など全身症状が出ます。また肺炎などの合併症を起こしやすく、死亡することもあります。また、高齢者がかかると重症化しやすく、合併症を併発することもあります。

### Q2 家族が流行国から帰国するのですが、どのような手続きを経て帰国するのですか？

- A
- ①発症していた場合は隔離されます。
  - ②渡航中に患者や感染が疑わしい方と一緒にいたり、機内において患者に直接接触した濃厚接触者に対しては、外出自粛の要請や居住地の県などが健康監視を行います。
  - ③その他の同乗者については、健康状態に異常がある場合には、発熱相談センターへの連絡を徹底します。

### Q4 インフルエンザの治療薬「タミフル」を予防のためにもらえますか？

A 治療薬であるタミフルやリレンザは、予防のためでなく治療のために投与されます。なお、医療機関において医師が必要と認めた場合に、処方せんの発行によって処方されます。

### Q5 どうすれば予防できるの？

A マスクや手洗いといった個人でできる感染予防対策があります。

では次のページで「正しい予防法」を紹介します！

## 教えて！ 正しい手洗いのしかた

感染症に対して有効な予防方法は手洗いです  
正しい手洗いの習慣を身につけましょう

まず、手指を流水でぬらし、手のひらで石鹸をこすり合わせよく泡立ててから



① 指の間と手の甲をこ  
すります



② 指先と爪の間を手の  
ひらでこすります



③ 親指を手で包み込ん  
で洗います



④ 手首も丁寧にこす  
ります

30秒が目安です。その後、十分に水で洗い流し、ペーパータオルや清潔な布で水をよく拭き取って乾かします。

## 新型インフルエンザかな?と思ったら、 まずは「発熱相談センター」に電話です

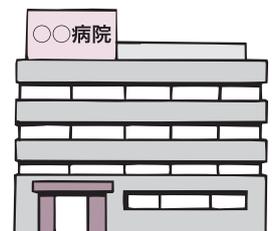
インフルエンザの症状(発熱・咳・全身のだるさなど)を感じたら、

**直接病院に行かず、まずは「発熱相談センター」に電話**で相談してください。

その上で、発熱相談センターから紹介された医療機関を受診するようにしてください。



発熱相談センター  
(飛驒保健所内)  
電話33-1111  
内線309



あれ?インフルエンザかな  
と思ったら、まず電話  
しましょう

症状の確認や医療機関と  
の受診調整をします

指定された医療機関で  
受診します

## インフルエンザにかからないために

# 大切なことは正しい予防法と 咳エチケット

インフルエンザは、くしゃみや咳などの“しぶき”に含まれるウイルスを、吸い込んでしまったり、粘膜からウイルスが侵入して感染します

### 自分がうつらない、人にうつさない 「咳エチケット」のすすめ

- ◆くしゃみ・咳の際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他人から顔をそむけ、しぶきを周りに飛ばさないようにしましょう。
- ◆くしゃみ・咳をした際に口元を押さえた手は、すぐに洗うように心がけましょう。他人にうつさないことと、自分がうつらないことが防ぐポイントです。そのために普段から「咳エチケット」に心がけましょう。家庭や学校、職場などですぐに実践してください。



チェック!

くしゃみのしぶきは、2mも飛びます!  
心がけは、「うつさない、うつされない」

## 教えて! 正しいマスクのつけ方、はずし方



- ①鼻部分を鼻筋にぴったり合わせます。  
(折り曲げタイプの場合はあらかじめ折ってから)
- ②鼻、口、あごを完全に覆います。
- ③ゴムひもで耳をしっかり固定します。

忘れないで! はずす時と捨てる時も注意が必要です

- ①なるべくマスクの表面に触れないように、片耳のゴムひもを持ち顔からはずします。
- ②ゴムひもの部分を持ったまま、ふた付きのゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて口を閉じて捨ててください。
- ③マスクを捨てた後は、手をよく洗います。  
アルコール製剤による手指消毒も有効です。

# 高山市の取り組み

4月28日の「新型インフルエンザ」の発生宣言を受け、高山市では4月30日に市長を本部長とする「高山市新型インフルエンザ対策本部」を設置。国や県などを通じて新型インフルエンザに関する情報収集を行い、対策を進めています。

## ① 予防対策や相談窓口などの周知

広報紙やホームページ、ラジオやケーブルテレビなどを通じた「予防対策・相談窓口」の周知を図るため、継続的な市民への情報提供を行っています。

## ② ウイルス対策に有効な抗体マスクの配備

防災備蓄品の高機能抗体マスク(1万枚)を幼稚園や保育園、小中学校に配置したほか、新たにマスク(1万3千400枚)を購入し、修学旅行実施校に配付しました。

## ③ 感染防止の徹底や注意喚起の依頼

ライフライン(上下水道、し尿、ごみ、電気、ガス、公共交通など)関係事業者、観光団体、学校、福祉施設などに対して感染防止を徹底する依頼や注意喚起を行っています。

## ④ 市役所庁舎などに消毒薬を設置

手洗い用消毒薬を市役所、支所、保健センターなどに設置しました。

## ⑤ 「新型インフルエンザ行動計画」の策定

市内における万が一の発生に備えて、感染拡大や健康被害、社会機能の影響を最小限に食い止めることを目的とした「新型インフルエンザ行動計画」を策定しています。

# 咳エチケットや手洗い以外にも できることがあります

## 不要不急の外出は 控えて

感染者との接触を避けるため、できるだけ外出しないことが重要です。また外出しなければならないときはマスクを着用し、人込みを避けましょう。

## 十分な休養をとり 規則正しい生活を

十分な休養をとり、体力や抵抗力を高め、日頃からバランスよく栄養をとりましょう。規則正しい生活をすることは、感染しにくい状況を保つことにつながります。



## ● 問合せ先・関連ホームページ

### 高山市健康推進課

☎ (0577) 35-3160 FAX (0577) 35-3173

HP <http://www.city.takayama.lg.jp/kenkousuishin/index.html>

### 岐阜県 新型インフルエンザについて

HP <http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/s11103/influenza/index.html>

### 岐阜県 発熱相談センター(飛驒保健所内)

☎ (0577) 33-1111 内線 309

### 厚生労働省 新型インフルエンザ関連情報

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

## 正しい情報を得て 冷静に対応しましょう

新型インフルエンザに関する情報は、国や県が発生状況を随時公表しています。特に注意しなければならないことは、噂などに惑わされてパニックを引き起こさないことです。正しい情報を得て、冷静な対応に心がけましょう。

また、新型インフルエンザに限らず、誰でも感染症にかかる可能性があります。感染者に対する偏見や差別はいけません。