

平成 21 年 9 月 8 日

インフルエンザ（新型インフルエンザ含む）への対応について

インフルエンザは、国民全体の 20~30%は感染しほとんど症状を認めない人も含むと 50%程度までに高まると言われており、これから秋冬に向けて感染のピークを迎えると考えられます。兵庫県内でも 8 月 17 日~23 日届け出分で、30 施設、31 名の患者（届け出疑似症数 61）の患者が発生しています。

早い受診と治療により、感染したほとんどの方は、比較的軽症のまま数日で回復していますが、基礎疾患のある方、妊婦、乳幼児など重症化するリスクのある方がおられます。そのような方への感染や集団感染を予防するためにも、感染している可能性がある人が、医療機関を受診する方法や、他の人に移さないようにしながら療養する方法について説明します。

<症状を呈したら>

①38 度以上の発熱 かつ

急性呼吸器症状（ア）鼻汁もしくは鼻閉（イ）咽頭痛（ウ）咳などがある



②すぐ受診！ 1 つでも症状があれば全員迷わず受診！

発症後 48 時間以内にタミフル投与の有無が回復・増悪に影響します！

かかりつけ医にまずは電話で問い合わせ指示にしたがってマスク着用で受診する。その医療機関での診療が困難であると判断された場合は、発熱外来機能を有する医療機関の紹介を受ける。

③A 型インフルエンザの検査を受けましょう。

④A 型インフルエンザもしくは新型インフルエンザと診断されたら発症から 5~6 日間は学校やアルバイト等は休む必要があります。通常の風邪の場合は該当しません。

⑤大学の学生部または健康管理室（保健室）TEL 079-247-7301 か、junko_sumiyoshi@kindaihimeji-u.ac.jp（住吉保健師）に連絡を入れましょう。

⑥熱が下がっても感染力は残っていますので、少なくとも熱がさがってから 2 日間は外出などしないように心がけましょう。

<A 型インフルエンザと診断されたら>

①咳エチケットを守りましょう。

②手をこまめに洗いましょう。

③処方された薬は指示通りに最後まで飲みましょう。

④水分と十分な睡眠を心がけましょう。

⑤熱が下がって 2 日後やむをえず外出しなければならない時も、1 週間はマスクを着用しましょう。

<患者の同居者は>

- ①患者の看護をした後など、手をこまめに洗いましょう。
- ②可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう。
- ③マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう。
- ④患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄および乾燥で消毒できます。

<感染防止対策>

①手洗い・うがいの励行

石鹸を使って、15秒以上かけて洗う。あとは、清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取りましょう。

- ②症状が出た方へのマスクの着用、外出の自粛、人に咳やくしゃみをかけない咳エチケットを徹底しましょう。
- ③地域のかかりつけ医の連絡先と受診受付をしているかどうかの確認、また、時間外・日祝日の場合の夜間救急診療所の連絡先を調べておきましょう。
- ④いったん発症すると数日間は外出できませんので、その間の水分、食糧、マスクなどを備蓄しておきましょう。

咳（せき）エチケット

1. 周囲の人からなるべく離れて下さい（飛沫は2m飛ぶといわれています）。
2. 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう（使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ）。
3. 咳やくしゃみを抑えた手を石鹸で丁寧に洗いましょう。
4. マスクを着用してください（使用後のマスクは放置せずゴミ箱へ）。

（夜間の急病対策）

姫路市休日・夜間急病センター

姫路市西今宿3-7-21 TEL 079-298-0119

<http://www.himeji-med.or.jp/kyubyo/index.html>

厚生労働省・新型インフルエンザ関連対策情報 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/>

国立感染症研究所・感染症情報センター http://idsc.nih.gov/jp/disease/swinel_influenza/

兵庫県新型インフルエンザ対策 <http://web.pref.hyogo.jp/ac02/influenza.html>

近大姫路大学

学長 南 裕子