



医師会だより

Vol.10
2009.3.29

発行/ (株)大村市医師会
大村市協和町779番地
TEL 0957-54-0151
FAX 0957-54-3646
印刷: (株)つじ印刷

新型インフルエンザとは

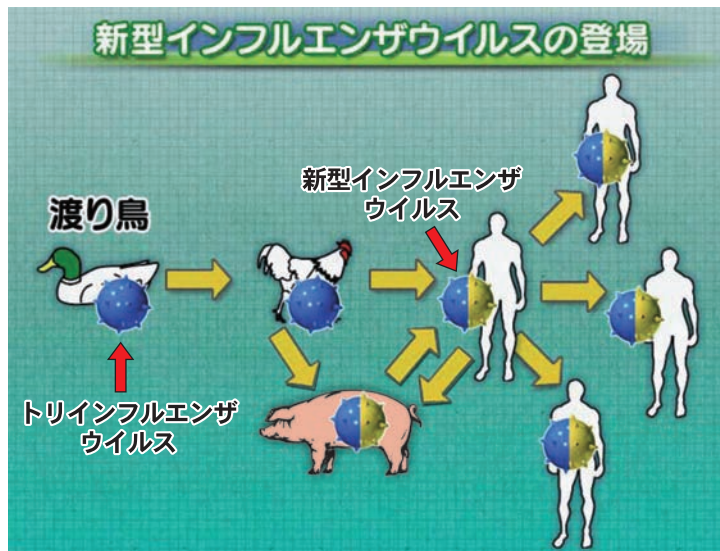
新型インフルエンザやパ
ンデミックという言葉がニ
ユースで聞かれたことがあ
ると思います。通常のインフ
ルエンザと違うのでしょうか？
どちらもインフルエンザと
なっていますが、**全く別の流
行病**です。通常のインフルエ
ンザは季節型と言われ主に
冬に流行します、呼吸器を中
心とした症状で死亡するこ
とは稀です。対して新型イン
フルエンザは鳥の全身に症
状を引き起こす高病原性イ

ンフルエンザが起源で、ヒト
型(人から人へ感染できるウ
イルス)へ変化したこれまで
人類が経験したことのない
ウイルス疾患です。**冬に流行
するとは限りません。**
ヒトは免疫という感染症
に対するの防衛機能を持つ
ており同じウイルス感染に
はかかりにくいのか、かかっ
ても軽くすみます。一度社会で
流行したウイルスは大流行
や大きな被害は出ません。新
型インフルエンザはどうで
しょうか？**今まで人類すべ
てがかかったことのないウ
イルスなので世
界的な大流行(パ
ンデミック)が予
想されます。**この

パンデミック、こ
れまで数度おこ
っておりアジア
かぜや香港かぜ、
スペインかぜが
その代表です。1
918年のスペ
インかぜは当時
世界の全人口の
25%以上が感染し、
死亡率約2%で
4000万人の
死者が出たとされています。
新型インフルエンザはま
だ登場していません。しかし
アジアを中心にその前段階
のトリインフルエンザでの
鳥からヒトへの感染が40
0人以上報告されており感
染された方の約60%が亡く
なっています。ヒトからヒト

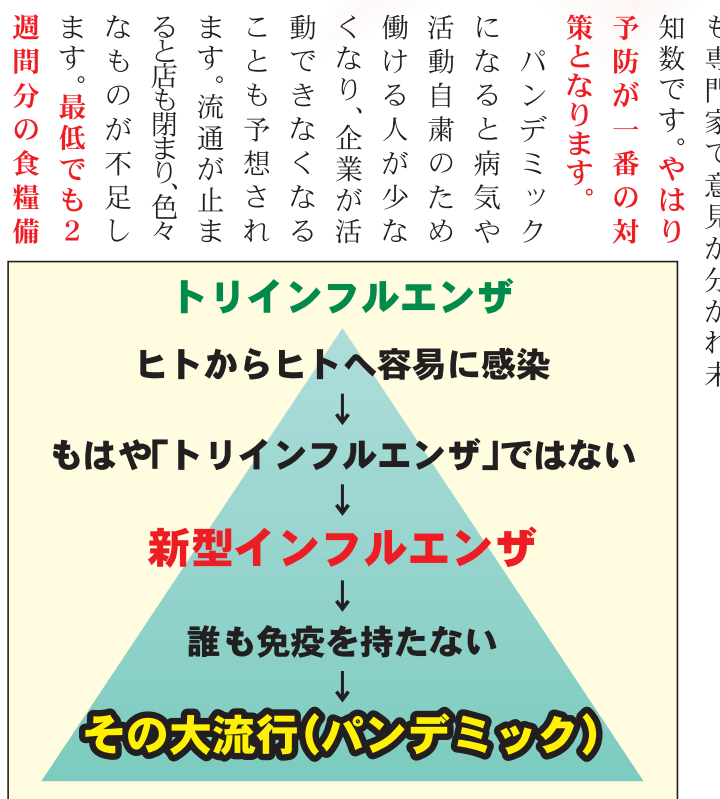
へ感染するウイルスへの変
化は時間の問題となってい
ます。ヒト型へ変身する過程
で病原性は変化すると予想
されますが、以前のスペイン
かぜなどに比べて病原性が
高い(死亡率が高い)と思われ
ています。以前のパンデミッ
クの時代に比べて医学は進
歩していますが、新型インフ
ルエンザが世界的大流行し
た場合はどのくらいの被害
がでるか油断ができません。

から**流行は人が集まるところ
から広がっていきます**ので、
仮に日本に新型インフルエ
ンザで発生した場合被害を
できる限り小さくすること
を考えなくてはなりません。
このため学校や保育施設の
一時閉鎖が必要となり、皆さ
**ん外出や集会など自粛する
ことが一番有効な対策とな
ります。**また皆さんが咳エチ
ケットなど正しい感染予防
知識を身につけることも重
要です。
医療機関が感染場所とな
る可能性もあります。このた
め国では「発熱外来」を設置



パンデミック対策
まずは、備蓄を!
新型インフルエンザには
誰も免疫がありませんので、
交通網が発達した現代では
簡単にパンデミックとなる
ことが予想されます。海外で
発生した場合日本に入れない
努力が行われますが、完全
にシャットアウトする対策
はありません。
政府はタミフルなど治療
薬やトリインフルエンザを
基としたプレパンデミック
ワクチンを備蓄していますが、
国民に使用する計画はあ
りません。実際にヒト型に変
化したウイルスに対するワ
クチンは、使えるようになる
のに半年以上かかります。タ
ミフルなどの治療薬の効果
も専門家で意見が分かれ未
知数です。**やはり
予防が一番の対
策となります。**
パンデミック
になると病気や
活動自粛のため
働ける人が少な
くなり、企業が活
動できなくなる
ことも予想され
ます。流通が止ま
ると店も閉まり、色々
なものが不足し
ます。**最低でも2
週間分の食糧備**

インフルエンザ?
新型インフルエンザ?
パンデミック?
大村市医師会では歯科医
師会、薬剤師会、業卸業、大村
市、市立大村市民病院、長崎
医療センターと一緒に定期
的にパンデミック対策協議
会を開いています。そこで発
熱外来、重症者の対策、治療
薬の取り扱い、ワクチン、マ
スクや防護服、消毒薬、食糧
備蓄など様々な協議を重ね
ています。
市民の皆さんには県、市か
らの情報が流される予定です。
皆さんは**危険予防の指示が
出たときにはその指示に従
う**など、日頃より「新型イン
フルエンザに関する情報」に
注目してください。



新型インフルエンザに感染しないためには「外出をさけて、家にこもる」事です!

2月1日シーハットおおむら さくらホールで行われた市民公開講座の講師をされた岡田晴恵さんは「1918年に世界的に大流行したスペイン風邪では、感染を免れたのに食料が手に入らず餓死した人もいた。流行が始まった時に外出せずにすむように食料、日用品の備蓄は絶対必要。1人1人が危機意識をもって十分な準備をして欲しい」と呼びかけておられます。



【どれくらい備蓄したらいいの?】

最低2週間分(出来れば少しずつ増やして2ヶ月分備蓄しておく)と安心



写真:朝日新聞のホームページ 項目:生活より

【どんなものを】

〈食べ盛りの子供2人がいる4人家族の備蓄例 2週間分〉 総額 約38,000円

主食	食料品の種類と数量		
米	15キログラム		
麺類	スパゲティ	インスタントラーメン (16個)	そうめん (16束)
	8束		
	2袋(16切)		
切り餅	2袋(16切)		
ホットケーキ	粉1袋(600グラム)		
	好みで、シリアル類、パン(冷凍や缶詰)、クラッカー、乾パンなどの変更可		
おかず	食料品の種類と数量		
主菜缶詰	肉・魚の缶詰、シーチキン、おでんなど(28缶)		
冷凍食品	ハンバーグ(8個)、餃子等の半調理品(6袋)		
ソーセージ類	ソーセージ(4本)、ハム(2本)		
インスタントスープ	みそ汁、スープなど(28食分)		
副菜	缶詰(ホワイトアスパラなど)、瓶詰め(なめたけなど)、乾物類(カットわかめ) (各1~2個)		

※購入時に消費期限を記録しておき、期限が迫ったものから使って買い足していけば無駄にはなりません。

【日用品はどんなものですか?】 生活に必要な日用品...備蓄品リストより(ジャスコ提供)

- ・洗剤(洗濯・台所)・塩素系漂白剤(洗濯時に使用します)・トイレトーパー・ティッシュペーパー・保温ティッシュ・生理用品
- ・紙オムツ・ビニール袋(ウイルスに汚染されたゴミの密閉に使用します)・洗濯ロープ(洗濯物を室内に干すときに使用します)
- ・ペットフード(ペットを飼っている人向けです)・加湿器・カセットコンロ・ポンベ(ライフラインが停止したときに使用します)
- ・防災用ラジオ・懐中電灯・電池・ろうそく・マッチ・ライター

【備蓄した食材でどんな調理が出来るか】

〈1日分の例〉

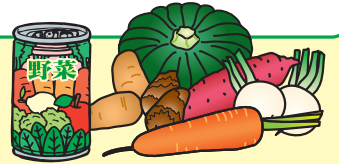
	献立名	材料名	1人分	4人分
朝食	ごはん	米	100g	3合
	みそ汁	即席みそ汁	1袋	4袋
	佃煮	のり佃煮		
昼食	焼きソバ(カップ麺)	焼きソバ	1個	4個
	フルーツポンチ	フルーツ缶詰		
夕食	ごはん	米	100g	3合
	ハンバーグ	ハンバーグ(冷)	1個	4個
	スープ	スープの素	1人分	4人分
	付け合せ	ほうれん草(冷)	30g	120g
		バター		50g
		マッシュポテト		

佐賀県のホームページより

<http://www.pref.saga.lg.jp/web/flu-kojintaisaku.html#syokuryou>

大村市国保けんこう課 管理栄養士様からのアドバイス

「野菜の不足を補うため、ある程度保存できる根菜類(にんじん、じゃがいもなど)を常備しておき、缶入り等の野菜ジュースを備蓄しましょう。」
 「食べ慣れない食品は、緊張したり興奮しているときには食べにくいので、日頃から訓練として食べてみておきましょう。」



新型インフルエンザの予防方法

①うがい、手洗いを徹底しましょう。(習慣にすれば簡単なこと)

帰宅後のうがい、流水と石鹸による手洗いはアルコール製剤による手指消毒が感染対策の基本です。



②熱、咳、くしゃみなどの症状がある人はマスクをつけましょう。

(人にうつさない為にマスクの着用を)

周囲の人に感染を拡大してしまいます。外出は控えましょう。しかしやむを得ず外出する際には、咳、くしゃみによる飛沫感染を防ぐため不織布(ふしょくふ)製マスクを積極的に着用しましょう。これは咳エチケットの一部です。



◎マスクの種類

マスクには家庭用マスク、医療用マスク、産業用マスク等に分類でき、家庭用マスクには不織布製マスクとガーゼマスクの2種類があります。新型インフルエンザ発生時に使用が推奨されているのは不織布製マスクです。不織布製マスクは使い捨てですから、ある程度(1人あたり20~25枚)備蓄しておいてください。流行時には手に入りづらくなるでしょう。

不織布製とは?

不織布とは織っていない布という意味で、繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させ布にしたもので、様々な用途で用いられています。

より高い密閉性が得られるN95マスクや防じんマスクDS2と呼ばれる物もあります。これらは医療用や産業用として用いられるもので、使用方法に関する十分な教育や装着後のフィットの確認等が必要なので日常生活では推奨されていません。不織布製マスクは薬局、薬店、コンビニ等で通常購入できます。商品名や形状等はメーカーによって様々です。マスクが不織布製であるかは製品の袋に記載されていることが多いようです。



◎健康な人が不織布製マスクを使用して効果あるの?

マスク着用で机、ドアノブ、スイッチなどに付着したウイルスが、手を介して、口や鼻に直接触れることを防ぐことから、ある程度は接触感染を減らすことが期待できます。環境中のウイルスを含んだ飛沫は、マスクのフィルターにある程度捉えられますが、完全に吸い込まないようにすることは出来ません。よって咳や発熱等の症状のある人には近寄らない(2メートル以内)、流行時には人混みの多い場所には行かない、手指を清潔に保つといった、感染予防策を優先して実施することが大事です。

今回は通常のインフルエンザとはまた違う、「新型インフルエンザ」を集めました。最近、この「新型インフルエンザ」に関心が持たれるようになったのはNHKの番組などの影響があるかもしれませんが、時期的にマスコミが報道しなくとも、別に備えなどしなくてもいいのではないかと感じてしまうのが心配されます。いつ起こっても不思議ではない、世界的大流行のパンデミックに備え、食料の備蓄や予防法についても歯科医師会や薬剤師会の協力を得てまとめてみましたのでご参考までに読んで下さい。

編集後記

大村市医師会 理事 牧山 隆雄

消毒について

〈手指消毒〉 ・速乾性擦式消毒用エタノール

〈食器、衣類、リネン、環境〉

- ・次亜塩素酸ナトリウム
- 商品によって濃度が違うので説明書をよく読んで使用しましょう
- ・消毒用エタノール、70%イソプロパノール原液を使用します
- *詳しいことは薬局、薬店にご相談下さい。

