

(シリーズ)第1回

分かり易い新型インフルエンザ

(新型インフルエンザ豚由来A(H1N1)型)

「うつらない」「うつさない」予防法

- (目次) 1.「新型インフルエンザの感染経路はどこから？」
2.「予防法はあるの？」
3.「正しいマスク着用、手洗い、うがい方法はどのようにするの？」

「うつらない予防法」の最も大切なことは？

- ・「新型インフルエンザの感染が疑われるときは？」

1.「新型インフルエンザの感染経路はどこから？」

- 経路として、くしゃみ、咳、会話等で口、鼻からの飛沫を吸い込むことにより感染することが一番多いです。

一般的に咳くしゃみによる気道内液の飛沫距離は1mから2mといわれています。

- 飛沫ウイルスが手指に付着し、これを介して眼、鼻、喉などの粘膜から感染することがあります。

インフルエンザウイルスの寿命は手指では数時間といわれています。

2.「予防法はあるの？」

「うつらないため」、「うつさないため」の予防法の2つがあることは是非を知ってください。

新型インフルエンザにも、一般的なインフルエンザと同様の感染予防法策が有効です。

※ 新型インフルエンザは、現在「ワクチン」を開発中です。そのため、現状、予防接種はできません。しかし、他の病気と同様の予防が可能です。（「うつらないため」の予防法）

予防法には大きく3つの具体的方法に分けられます。

1)「マスク着用」

2)「咳エチケット」

3)「頻繁な手洗い・消毒、うがい」です。

具体的方法 \ 効果	うつらないため	うつさないため	効果・方法、注意点の説明
マスク	○	○	感染者から飛散した呼吸器飛沫による感染を予防します。 <u>3.-1)</u> へ進む
咳エチケット		○	咳、くしゃみの時、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそらす。使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。その後、すぐに手洗いをしてください。手洗前は不用意に周囲に触れないようにしましょう。
手洗い・消毒、うがい	○	○	手指等に付着したウイルスからの感染を予防します。 <u>3.-2)</u> へ進む

3.「正しいマスク着用、手洗い、うがい方法はどのようにするの？」

1) マスク着用

- ・ すき間が無いように顔の皮膚と密着させるように着用してください。
- ・ 鼻孔が露出したり隙間があったりすると予防になりません。
(ウイルスの除去率はそのままに、マスク装着による呼吸苦を軽減させるよう改良されたマスクの発売されています。)
- ・ 使用したマスクには、装着だけでなくはずし方、廃棄にも注意が必要です。

(廃棄するマスクには、感染力を持ったウイルスの付着が考えられます。正しいマスクの着脱方法について、詳しくは下記ホームページを参照ください。)

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/11/dl/s1120-8l.pdf> (厚生労働省)

「マスクの種類・選び方」

- ・ マスクの材質は不織布（ふしょくふ）製のものが良いと思われ
ます。
- ・ 「マスクはしっかりフィットさせる」ことが何より大切です。
- ・ 不織布のマスクを鼻・口周囲にぴったりとつけられる大きさの
マスクを選ぶことが、予防効果をあげます。

※ 医療機関などでは「N95規格」以上のマスク（微粒子粉塵用マスクの規格）が主に発熱外来
などで使用されています。

このマスクは0.3 ミクロン粒子を、少なくとも95%以上の捕集効率をもっているマスクですが、
このマスクは正確に密着着用しないと不織布よりも効果が低くなりますので、密着着用でき
る方に向いています。

2) 手洗い方法

- 石鹼で爪や指の間までしっかりとこすり洗いを行い(皮膚に付着したウイルス、細菌を除去するには、約15秒から20秒は必要です。)、流水でしっかりと洗い流してください。
- 石鹼と水が無い場合にはアルコールベースの手指消毒薬を使いましょう。
- ふき取るタオル、ハンカチは洗濯済みのできるだけ清潔なものを使用してください。(エアーブロー乾燥も有効です。)

正しい手洗いの方法の図



3)うがい

- ・ うがいはまず、水を口に含み、口唇(口)を閉じ、含みうがいをします。(15秒間強く)
- ・ 次に、喉(のど)の奥まで、しっかりと水を含み、口蓋垂を振動させるように、「あががが・・・」と音が出るようにうがいをしてください。(1回15秒を数回)

※うがい自体はインフルエンザに対する感染予防効果は認められていませんが、喉を清潔に保ったり、乾燥を防いだりする効果はあります。
(ウイルスはのどに付着すれば数十分で粘膜細胞内に進入し感染が成立します。)



うがいイメージ

「日頃からの予防法」の基本として以下のことが最も大切です。

- ・ 万が一、ウイルスが体内に入っても（感染しても）、発熱など発症しないように「日頃から、十分に体力保持と休養を取って、抵抗力をつけておくこと」が最も大切です。

「新型インフルエンザの感染が疑われるときは？」

- ・ 通常のインフルエンザと同じく「咳、くしゃみ、頭痛、発熱、関節痛など」の症状が現れます。
- ・ 感染を疑う場合には、まず、病院に行く前に最寄の「発熱相談センター」※印へ電話相談して、病院への受診の可否や対処方法等のアドバイスを受けてください。

※厚労省ホームページ(都道府県による新型インフルエンザ相談窓口案内)

<http://www-bm.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/090430-02.html>

新型インフルエンザの厚労省電話相談窓口 03-3501-9031(9時～21時 土・日・祝含む)