

新型インフルエンザへの対処法

メキシコのある農村で生まれた新型のインフルエンザ（A/H1N1）が、北米各国から世界的に流行しています。日本でも西日本で相次いで発症者が出て、警戒体制に入っています。

歴史的に見ると、今回と同様のブタ・インフルエンザは1976年に米国で小流行しています。また1977年に極東やアメリカで流行したソ連型インフルエンザも同じH1N1という抗原型を持っています。それらによって当時の人々が免疫を獲得したせいか、発症者は圧倒的に若い人に多くなっています。免疫を持っていない集団の中にいったん病原体が持ち込まれると、瞬く間に広がっていくのです。

今回の新型インフルエンザは幸いなことに毒性が弱く軽症な場合が多いようです。しかし秋以降には強毒化することが懸念されています。発症してしまった人はちょっと辛い思いをしますが、これで免疫を獲得して今後同じタイプのインフルエンザにはかからずにすみますし、集団免疫の成立にも貢献することになります。このインフルエンザに効くワクチンは当分ありません。賢く行動してやり過ごしましょう。

【予防の方法】

ふだん行っている風邪の予防措置を続けます。

とりわけ石けんを用いた手洗いとうがい重要です。

アルコール・ゲル剤で手を揉むことも有効です。

ふだんの運動やビタミンCの摂取も効果はささやかですが、奨められます。

これらの対策法はインフルエンザ（通常型、トリ、ブタを問わず）に対する予防効果は実証されていませんが、論理的には有効と思われます。また、少なくともインフルエンザよりはるかに多い普通の風邪の予防には有効であることが実証されていますので、ぜひ励行しましょう。

インフルエンザはほとんどが飛沫または接触による感染です。せきやくしゃみによる飛沫の飛ぶ範囲は1～2メートルですが、飛んで付着した飛沫に手が触れてしまう可能性は十分にあり、その手を口や鼻に持つてくることによっても感染します。マスクは咳やくしゃみをする人が装着することに意味がありますが、至近距離から放たれた飛沫を遮る効果も期待できます。また病原体に触れてしまった手を鼻や口に持つてこないようブロックするのに役立ちます。

ただし、汚れたマスクをいつまでもつけているのでは逆効果です。適宜交換しましょう。薬局やスーパーでディスポのマスクが手に入らなくても悲しむ必要はありません。昔風のガーゼ・マスク（手製でもOK）を一日の終わりに洗い、熱湯かアイロンをかけて消毒すれば何度でも使えます。

なるべく、不必要な外出や人混みを避けることが賢明でしょう。

【発症時の対処】

熱がある、あるいは熱っぽい時は、自宅での安静を心がけましょう。
そして体調不良であることを保健管理センターへ連絡してください。
それとともに、学生・院生は学生支援課に、教・職員は所属部局の担当者（担当者から人事課へ）に電話で連絡を入れます。
クラブ・サークル活動およびアルバイトも必ず休むようにお願いします。
外出せずに、人混みに出ることがないようにしてください。
食料や飲物は友人などに玄関先まで届けてもらいましょう。
家族や友人と住んでいる人は別室にします。

高熱が出ている場合や、熱の他に喉の痛みや咳を伴うような場合は、市町村が設置する発熱相談センターに電話をかけ、その指示に従いましょう。

電話がつながりにくいときは保健管理センター（649-5123）にかけていただいても対応しますが、検査や治療は十分に行えません。

インフルエンザであった場合、解熱しても2日間は登校・出勤停止です。

【発症者と接した場合の対処】

インフルエンザを発症した方と濃厚接触した方は、人との接触を避けて自宅で4日間待機します。そして何事もなければふつうの生活に戻ります。

家族がインフルエンザにかかった場合は、その方が治癒するかその方と最後に接触してからさらに4日間、自宅で待機して自分が発症しないことを確認します。

※宇都宮市発熱電話相談センター

電話番号（日中）028-626-1114（午前8時30分～午後5時30分） （夜間）090-5322-5591（上記以外の時間帯）
--