



インフルエンザ  
対策

京都府丹後保健所 HP バナー

No.27

# インフルエンザ NEWS

編集／発行 **京都府丹後保健所**  
(丹後広域振興局健康福祉部)  
保健室 感染症・難病担当  
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855  
TEL.0772-62-4312 FAX.0772-62-4368  
www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

丹後保健所

検索

## もくじ

- ・訓練の効果 .....①
- ・インフルエンザ流行状況 .....①
- ・予防の実践と対策 .....①②
- ・インフルエンザのあれこれ .....②

### \*\*\* 訓練の効果 \*\*\*

昨年12月8日に与謝の海病院で「新型インフルエンザ発生時対応訓練」が、12月9日に丹後広域振興局・丹後家畜保健衛生所を中心に「鳥インフルエンザ防疫演習」が行われました。

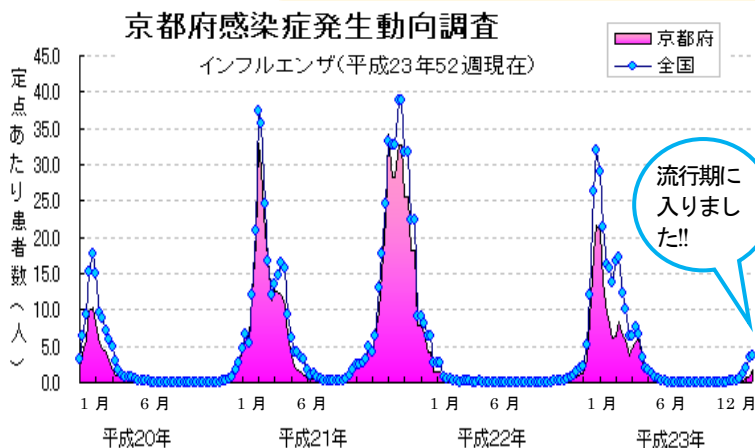
訓練は、個人と組織の危機対応能力を高める効果があります。

丹後保健所でも2月1日に鳥インフルエンザの発生を想定した訓練を計画しており、職員1人1人のスキルをアップし、検証も行い、備えていくこととしています。

## インフルエンザ 流行状況

12月5日の週(第49週)、全国の定点医療機関あたりのインフルエンザ患者の報告数が1.11人(全国約5,000カ所の1週間あたり)になり、流行の目安となる1.0を越え、全国的な**インフルエンザの流行期**に入りました。

京都も12月19日の週(第51週)に、丹後管内は26日の週(第52週)に1.0人を越え、流行期に入りました。



京都府感染症発生動向調査

インフルエンザ(平成23年52週現在)

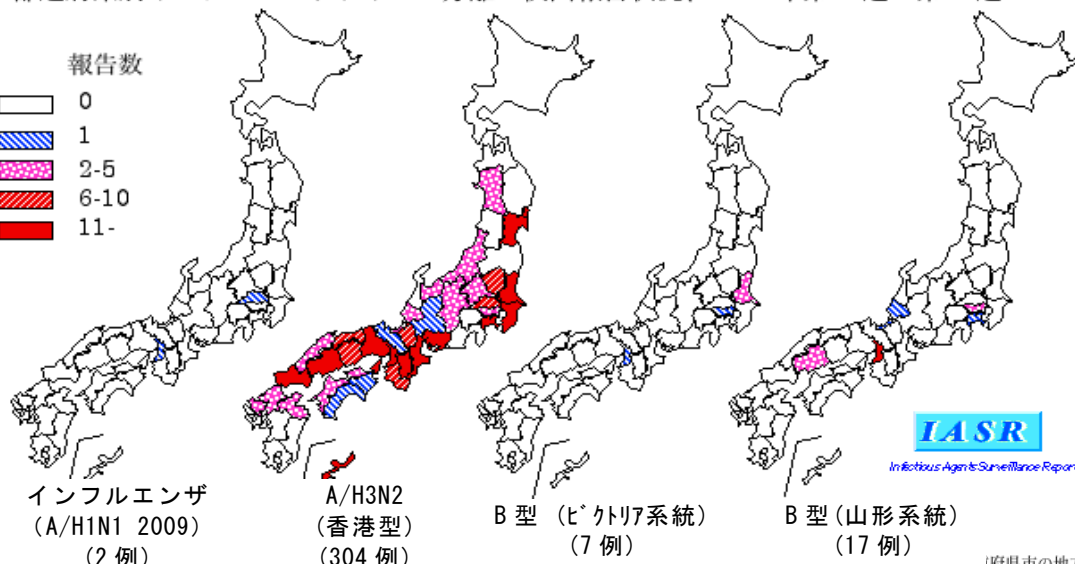
京都府 全国



都道府県別インフルエンザウイルス分離・検出報告状況、2011年第36週～第51週

報告数

- 0
- 1
- 2-5
- 6-10
- 11-



インフルエンザ  
(A/H1N1 2009)  
(2例)

A/H3N2  
(香港型)  
(304例)

B型(ビクトリア系統)  
(7例)

B型(山形系統)  
(17例)

IASR  
Influenza Agent Surveillance Report

昨年の第36週～第51週に発生したインフルエンザウイルスは、A/H3N2(香港型)が優位に検出されていました。年明け頃からインフルエンザ(H1N1 2009)が多くなりましたので、今年もこれから流行する可能性があります。

ワクチンにはA型とB型の両方が含まれていますので、どのタイプにも効果が期待できます。

(府県市の地方衛生研究所からの分離/検出報告を図に示した)

## インフルエンザと湿度の関係

冬は夏より湿度が低いため、ウイルスが活動しやすくなります。また、体の防衛機能の一つ「**粘液線毛輸送機能※**」も低下するため、鼻などに入ったウイルスを体外に排出する働きが弱くなります。そこで、部屋の**湿度を十分に保つことがインフルエンザの感染予防には重要**と言えます。

湿度は50%～60%が目安で、寒いですが部屋の換気にも気を配りましょう。

※ 粘膜線毛輸送機能とは、鼻や気管などの粘膜にあり、吸い込んだ空気中の細菌やウイルスなどの異物を、線毛やその周辺にある粘液によって排除する働き。体内の水分が減ると、粘液が濃くなり、排除機能が低下する。

参照：日経ウーマン

# 風邪やインフルエンザにかかりやすい生活習慣の人はこんな人

## こんな人は要注意

## 対策はこれ

手洗いやうがいをあまりしない

ウイルスなどが付着した物に手を触れて感染する「接触感染」を防ぐために、しっかりと手洗いをしましょう。つり革や手すり、共用のパソコンなどを使ったら、こまめに手洗いをしましょう。

部屋が乾燥している

部屋の乾燥で体から水分が奪われ、乾燥した空気中ではウイルスが長時間漂うこととなります。しっかりと保湿しましょう。

栄養が偏りがち

日頃から栄養が偏らないよう、バランスのいい食事を心がけましょう。

睡眠不足

睡眠不足は体の抵抗力を落とす原因です。生活のリズムを整え、十分な睡眠を取りましょう。

ストレスが多い

ストレスがかかると、体の免疫機能が低下します。適度に発散しましょう。

人ごみに出ることが多い

人ごみでは、風邪をひいた人の咳やくしゃみのしぶきを吸い込む「飛沫感染」の危険性が高まります。不必要な外出は控えましょう。風邪をひいた時は、必ずマスクを着用して飛沫を拡散させないことも大切です。

あまり水分をとらない

体の水分が少なくなると、鼻や喉の粘膜がウイルスなどを排除する動きが弱まるので、乾燥する冬の時期こそ、十分な水分補給をしましょう。

あまり運動をしていない

日ごろから適度な運動で免疫力を上げておきましょう。

たばこを吸う

たばこは粘膜を傷めるので、この機会に禁煙を考えてみましょう。

口元や顔に手を触れるクセがある

口元や顔、髪の毛に触れるクセがあると、手についたウイルスなどを口の中に運んでしまう原因になるので、気をつけましょう。

日本経済新聞参照

## 抗インフルエンザ薬治療最前線

抗インフルエンザ薬は体内でインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬で、インフルエンザの症状を軽くしたり、早く治す効果があります。抗インフルエンザ薬は現在では種類も増えて、**経口薬、吸入薬、点滴、小児用のドライシロップ**があります。

いずれも健康保険が適用されますが、治療効果を上げるためには、症状が出てからなるべく早く服用することが大切です。なお、タミフルは体重 37.5kg 未満の小児には適用がありませんので、他のドライシロップ等が用いられます。



タミフル



タミフルドライシロップ



リレンザ



インフルンザ



インフルバクサ



製薬会社ホームページ参照

インフルバクサ点滴用パック300mg

インフルバクサ点滴用バイアル150mg



【インフルエンザの歴史】世界的には古代エジプトや古代ギリシア時代、日本では平安時代に既に記録があるそうです。語源は、16世紀のイタリア占星術師が周期的な天からの「影響」と考え、それを意味するラテン語の「influentiacoele」から「influenza」と呼んだことに由来すると言われていいます。インフルエンザは様々な変異や融合を起こすことで数千年を経た今日まで根強い流行を続けている疾患なのですね。

早期発見、早期治療が一番だね!!



ソナウレ君

よもやま話

—インフルエンザ 適切な 防御 と 処置 で怖くない—