

新型インフルエンザの予防方法

新型インフルエンザの予防方法は、通常の季節性インフルエンザと基本的には同じです。

日常での予防対策の実践が重要です。予防方法はいくつかありますが、どれ一つとっても完全に感染を防ぐことはできません。できることから実行することが大切です。

■流水と石けんで手洗いを励行しましょう。

- 時計や指輪、アクセサリーなどをはずしてから、手を洗いましょう。
- 洗った後は清潔なタオルやペーパータオル等で水を十分に拭き取りましょう。
- タオルの共用はやめましょう。
- 手のひらや手の甲だけでなく、指の付け根、手首、爪の間もしっかりと洗いましょう。



■うがいを励行しましょう（特に帰宅後）。

■咳エチケットを実行しましょう。

- 咳やくしゃみの症状があるときはマスクを着用しましょう。マスクは不織布性のマスクが推奨されます。
- 咳やくしゃみのときは、他の人から顔をそむけ、できる限り 2メートルくらい離れましょう。
- 咳やくしゃみのときは、マスクがない場合はティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。ティッシュを持ち合わせない場合は、口や鼻を自分の手や腕、袖などでおおきましょう。
- 咳やくしゃみの後は、流水と石けんでしっかりと手を洗いましょう。



■できるだけ不必要な外出を避けましょう。やむをえず混み合った場所へ出かける場合はマスクを着用しましょう。

■睡眠をしっかりととり、偏食せずバランスの取れた食事をし、体力をつけましょう。

■部屋の中は、暖かくし、湿度（50～60%）を保ちましょう。（インフルエンザウイルスは低温・乾燥を好みます。）また、定期的に室内の換気をしましょう。

■症状などからインフルエンザが疑われる場合は、早めに医療機関を受診するとともに、できるだけ外出や他の人との接触を避けてください。

- 医療機関を受診される場合は、あらかじめ医療機関に電話連絡し、受診方法を確認して受診してください。
- 受診の際にはマスクを着用してください。
- 特に、基礎疾患（慢性気管支喘息、糖尿病、慢性的な心疾患など）のある人や、妊婦、高齢者、乳幼児は、重症化するリスクが高いとされていますので、早期受診・早期治療をこころがけるようにしてください。

【参考】

1 感染経路について

新型インフルエンザも季節性インフルエンザも、飛まつ感染が主な感染経路です。また、手指を介した接触感染も考えられます。最終的には、ウイルスが鼻やのどなどの粘膜に付着して、感染を引き起こします。感染経路を理解すれば、予防方法もよくわかります。

●飛まつ感染

感染した人の咳やくしゃみによって、唾液などの飛まつとともに放出されたウイルスを、吸い込むことによって感染します。

●接触感染

例えば、感染した人が、ウイルスが付着した手でドアノブなどに触れた後に、自分がそこに触れ、その手で自分の口や鼻などに触れることによって感染します。

2 マスクについて

マスクは、不織布製マスクが推奨されます。不織布製マスクとは、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たマスクのことで、市販されている家庭用マスクのほとんどは不織布製マスクです。ただし、ウイルスはとても小さいため、完全に防ぐことはできません。

3 消毒について

一般的にインフルエンザウイルスは薬剤に弱いため、ほとんどの消毒薬が有効です(注 1)。

手の消毒には、アルコールを成分に含んだ消毒薬が扱いやすく効果的です。

床や机、ドアのノブなどの消毒は、消毒薬を十分に浸した布、ペーパータオル等で当該箇所をまんべんなく拭きます(注 2)。この場合消毒剤の噴霧は、不完全な消毒やウイルスの舞い上がりを招く可能性があるため、実施するべきではありません。

(注 1)インフルエンザウイルスは、エンベロープと呼ばれる主に脂質でできた膜でおおわれているため、エタノール、イソプロパノールなどの有機溶媒や、石けん、洗剤などの界面活性剤で処理すると容易に破壊することができます。

(注 2)CDC(米国疾病管理センター)や国立感染症研究所によると、インフルエンザウイルスの環境中における生存期間は2~8時間程度とされており、患者が使用した施設等の消毒については、患者がいた直後であればともかく、一定時間(国立感染症研究所によると半日以上)を経過した後であれば、環境中にウイルスが残存していることを心配しての消毒の必要はありません。

4 豚肉の安全性について

新型インフルエンザは豚肉や豚肉の加工品を食べることによって感染するものではありません。適切に扱われ、調理された豚肉製品を食べても安全です。中心温度71℃での豚肉の調理により、他の細菌やウイルスと同様、新型インフルエンザウイルスは死滅します。食中毒予防の観点からも、生の豚肉に触った手や調理器具はしっかり洗い、食品は十分に加熱しましょう。