2009.9.15(火)
徳島新聞

早ければ今月末にも流行のピークを迎えるとみられている新型インフルエンザ。国はワクチン接種の準備を進めているが、感染を防ぐために私たちにできる身近な対策は、ほかにもたくさんある。予防や感染時の対処法について、今できることを考えてみた。

備える新型インフル

今、私たちにできること ▶▷1

新型インフルエンザを予防するために、まず、ウイルスの正体や感染の仕組みを知っておきたい。

新型インフルエンザとは人類にとって未知のウイルスによって引き起こされるインフルエンザのことだ。動物のインフルエンザウイルスが人の体内で増殖できるように変化し、人から人へ感染するようになって世界的な流行を引き起こす。

発生以前に危惧されていたのは、鳥類の間で流行していた高病原性鳥インフルエンザ（H5N1型）だった。しかし、今年春先に発生し、8月から再び感染が拡大しているのは、豚由来のインフルエンザA（H1N1型）だ。

徳島大学病院でインフルエンザ感染対策に取り組んでいる呼吸器内科の西岡安彦准教授は「人類が初めて遭遇したインフルエンザウイルスのため、免疫を持っている人が誰もいない。弱毒性で、軽い症状で経過する人が多いものの、季節性インフルエンザがほとんどみられない今の時季に感染が拡大しているのは、そもそも私たちがベースになる免疫を持っていないから」と説明する。

今、簡易検査でA型インフルエンザと判定されたら、ほぼ新型だと考えていいという。

症状は、発熱、咳、のどの痛み、筋肉痛、倦怠感など、季節性インフルエンザとほぼ同じ。感染者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを鼻や口から吸い込んだり、ドアノブなどウイルスが付着した物を触った手で口や目の粘膜に触れたりすることで感染が広がる。

飛沫・接触感染の予防

手洗い・うがい 徹底重要

「飛沫感染や接触感染を予防するためには、人込みを避けるなど、やむを得ない場合を除いて、できるだけ人との接触を避けるのが一番有効な手段。とはいえ、生活を営む上ではなかなか難しいので、手洗い、うがい、マスク着用といった基本的な予防法を徹底することが重要」と西岡さん。

新型に限らず、季節性インフルエンザやノロウイルスなどのウイルス性感染症が流行する前に、このような基本的習慣を身に着けておくことは、これらの感染症予防にも役立つという。

新型インフルエンザの感染の仕組みについて話す西岡さん
＝徳島大学病院

兆候あれば受診し治療を

妊婦、乳幼児、高齢者、基礎疾患（持病）を持った人など、ハイリスク層と呼ばれる人々は、免疫力や抵抗力が低下しているため、重症化させないために、さらに注意が必要になる。

西岡さんは「頻度は低い（約0・5％）が、重症化すると、肺炎や多臓器不全になって死亡につながることも。インフルエンザが疑われる兆候があれば、まず医療機関を受診し、タミフルやリレンザなどの抗インフルエンザ薬などの治療を受けること。そして、受診の前にはまず医療機関へ電話することも忘れずに」と話している。