



WASEDA WEEKLY

2009 **5.22**
号外
早稲田大学学生部

新型インフルエンザA (H1N1型) を理解して万全な備えを！ ～正しい知識と情報を身に付けて冷静に対応しよう～

これまで本学は、新型インフルエンザについて2008年4月より早稲田ウィークリー（第1151号）をはじめ、「新型インフルエンザに十分な備えを！」と題したパンフレットの配布、Course@NaviやWaseda-net ポータルを利用した教育活動の展開などに取り組んできた。

当初の対策は、高病原性鳥インフルエンザ（H5N1）を想定したものであり、WHO（世界保健機関）によるとその致死率は62%（2008年5月発表）、日本では厚生労働省の発表によると致死率2%（これまでの感染者数やインフルエンザにかかった国の衛生問題や医療問題を考慮したもの）、約64万人の死亡者を推定した強毒性の新型ウイルスであった。

今回、2009年4月下旬にメキシコで発生した新型インフルエンザA（H1N1型）は、現在のところ弱毒性と発表されてはいるものの、例年、発生するインフルエンザによる死亡率（約0.1%）よりも高く（0.8%、WHO発表2009年5月17日現在）、諸外国での感染者が拡大しており、WHOでは4月29日にフェーズ（警戒水準）を初めて「5」に引き上げた。

これは世界的パンデミック（大流行）を示す最悪の状態の「6」の一步手前である（2009年5月20日現在）。

また、日本国内でも厚生労働省は、5月16日に国内で初めて新型インフルエンザによる人から人への感染があったことを発表した。現時点で兵庫・大阪両府県では感染者が増加している。

しかし、このような状況であるからこそ、信ぴょう性が低い情報や噂に惑わされることなく、新型インフルエンザについて正しい知識と情報を身に付けて冷静に対応することが重要だ。まず、大切なのは「かからない」ための対策と、「他のひとにうつさない」配慮だ。加えて、国、東京都、各自治体などの「正確な情報」を日ごろからチェックし、各自一人ひとりが自覚をすることが必要だ。

パンデミックフェーズ

パンデミック間期*	ヒト感染のリスクは低い	1
動物間に新しい亜型ウイルスが存在するがヒト感染はない	ヒト感染のリスクはより高い	2
パンデミックアラート期	ヒト-ヒト感染は無いが、または極めて限定されている	3
新しい亜型ウイルスによるヒト感染発生	ヒト-ヒト感染が増加していることの証拠がある	4
	かなりの数のヒト-ヒト感染があることの証拠がある	5
パンデミック期	効率よく持続したヒト-ヒト感染が確率	6

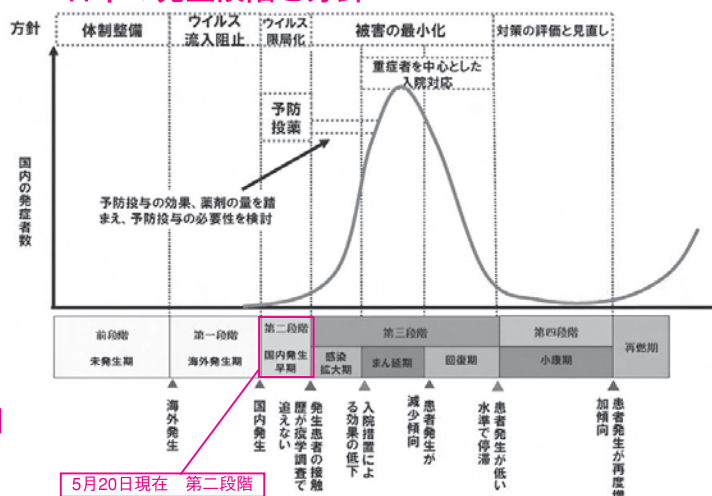
※間期：細胞が分裂していない時期。外見上は静止しているようだが、実際はDNA合成などの代謝をさかに行う。休止期、静止期、代謝期、中間期

WHOによる「世界インフルエンザ事前対策計画」より転載

[URL] <http://idsc.nih.gov/jp/disease/influenza/05pandemic/0511phase.html>

5月20日現在 フェーズ「5」

日本の発生段階と方針



新型インフルエンザA（H1N1型）について正しい知識を持とう

Q

通常の季節性インフルエンザとは何が違うのか？

A

通常のヒトインフルエンザ(H1N1)はAソ連型と呼ばれ流行を繰り返すが、今回の新型インフルエンザA(H1N1型)は株が異なる。新型インフルエンザは誰も免疫をもっていないため、通常のインフルエンザに比べると、感染が拡大しやすく、多くの人インフルエンザになることが考えられる。そのため、感染の拡大を防ぐために十分な対策が必要となる。

Q

治療方法は？

A

主な治療法は抗インフルエンザウイルス薬(タミフル/リレンザ)の投与だ。ちなみに現在、我が国のタミフルの備蓄は約3,380万人分程度である。

Q

インフルエンザはどのようにして感染するのか？

感染は主に下記の2種類があげられる。

【飛沫感染】

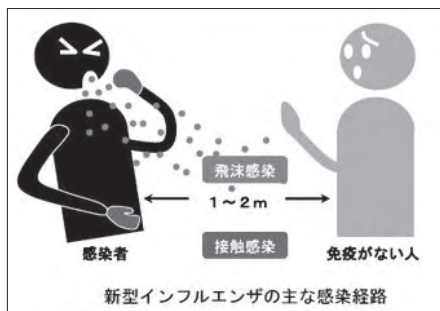
感染した人の咳、くしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを健康な人が吸い込むと感染することがある。

【接触感染】

感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に他のもの(机、ドアノブ、つり革、スイッチなど)に触ると、ウイルスが付着することがある。その付着したウイルスに健康な人が触れた後に目、鼻、口に再び触れると、粘膜・結膜などを通じて感染することがある。

A

咳エチケットを励行しよう



咳、くしゃみをする際は下記のことを気をつけよう。

- ・周囲の人から1m以上離れる
(咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2m飛ぶ)
- ・ティッシュで口を覆い、顔をそらす
(マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそらして、1m以上離れる)
- ・外出後はうがい、手洗いを
(手洗いはせっけんを使って最低15秒以上行い、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る)
- ・口を覆ったティッシュは速やかにゴミ箱へ捨てる
- ・咳やくしゃみを手で覆ったら、手をせっけんで丁寧に洗う
- ・マスクを着用する

Q

インフルエンザの症状は？

通常のインフルエンザと同様、突然の高熱や咳、くしゃみ、鼻水、倦怠感など。米国では患者の20~25%に下痢や嘔吐がみられるが、多くは軽症で回復している。インフルエンザ治療薬のタミフル、リレンザは、新型に対しても、症状を軽くする効果が期待できる。タミフル、リレンザの処方には医師が必要と認める場合に、処方せんの発行により処方される。

A

※インフルエンザの症状は、新しいウイルスによって変わる可能性があるため、そのつど政府が発表する情報を確認すること。

新型インフルエンザの感染予防と生活防衛

Q

感染から身を守るための有効な手段は？

必要のない外出は控えよう。

やむを得ず外出をする際にはマスクを着用する。マスクは使い捨てタイプで不織布製のものを用意し、鼻から口、あごまでを覆うようにつける。捨てる際には、表面に触れないように気をつける。また**外出した際はうがいと手洗いを丁寧に行う**。手洗いは、せっけんを使い、手のひら、甲、指の間をこすり合わせる。指先やつめは手のひらの上でこすり、親指や手首は別の手で握り込むようにして、15秒以上かけるのが望ましい。水で洗い流した後は、清潔なタオルで水を十分にふきとる。

A

正しい手洗いの方法 — 手洗いの順序 ▶▶▶



① 手のひらを合わせてよく洗う



② 手の甲を伸ばすように洗う



③ 指先・爪の間をよく洗う



④ 指の間を十分に洗う



⑤ 親指と手首をねじり洗いする



⑥ 手首を洗う



⑦ 水道の栓を止める時は、手首で止める

Q

パンデミックの場合に必要な備えは？

国内・海外を問わずパンデミックが発生した場合、流通機能を担当する人員が不足するために、物流機能の低下あるいは停止するといった事態が発生し、生活必需品を容易に入手できなくなることが予想される。そのような事態に備えて食料、せっけん、マスクも含め日用品などの必要最低限の物資は予め備蓄しよう。

A

長期保存可能な食料の例

米、切り餅、乾麺類（そば、ソーメン、うどん等）、乾パン、各種調味料、缶詰（缶切り不要のもの）、菓子類、冷凍食品（保存温度・停電に注意）、インスタントラーメン、ミネラルウォーター、ペットボトルや缶入りの飲料、非常用に備蓄する食糧のほか、ジャガイモ、タマネギなどの根菜類や海苔、乾燥わかめ、梅干など、長期保存が可能なものを日ごろから揃えておくとよい。

発症が疑われる場合の対応

Q

発症が疑われる場合はどうする？

- ①発症が疑われる場合は、感染を広げないため、いきなり医療機関に行かず、各地域の発熱相談センターに連絡し、その後は必ず医師の指示に従うこと。また、必ず本学保健センターにも連絡を入れること。**発熱等による体調不良の場合には登校は控えること。**
- ②マスクを着用し感染が広がらないように注意する。マスクだけでは不完全なので、人と接近しないように距離をとるようにする。
- ③やむを得ず外出する場合はマスクを着用し、「うがい」「手洗い」を励行すること。また、公共の交通機関の利用は極力避けること。

A

刻々と変化する状況に対して冷静に対応しよう



新型インフルエンザ最新情報はどこで確認すればいいのか？

新型インフルエンザの情報は国や地方自治体が発生状況を随時公表している。Webページやニュース、報道媒体を通じてそれらの情報収集に努めることが必要だ。詳細は下記の関係機関のURLを参考にしよう。また新型インフルエンザは誰でもかかる可能性があるため、感染者に対して偏見や差別を持たないようにしてほしい。



発症者が出た場合の大学の対応は？

本学では発症者が出た場合はその時の状況に応じて臨機応変な対応を行う。キャンパス内閉鎖、休講等の措置をとる場合には、休講時の授業補完なども含めてWaseda-netポータルや本学Webページなどを通じて通知するので、大学からの連絡には十分注意すること。



これから海外への渡航を計画しているがどうすればよいか？

外務省で設置している、「外務省海外安全ホームページ」(下記参照)にて新型インフルエンザなど、感染症に関する最新情報が一括掲載されている。渡航を計画する場合は必ず、Webページの情報を確認し、現地の状況を把握した上で渡航を検討すること。



【発熱相談センター連絡先】

新型インフルエンザに関する各都道府県の電話相談窓口は、早稲田大学保健センターWebページに掲載しています。

※ご参考

新宿区発熱相談センター	☎03-5273-3836 (平日 9:00~17:00)
東京都発熱相談センター	☎03-5320-4509 (夜間・休日)
所沢保健所(発熱相談センター)	☎04-2903-1777 (平日 8:30~17:15)
本庄保健所(発熱相談センター)	☎0495-22-6481 (平日 8:30~17:15)
埼玉県疾病対策課	☎048-830-3572、☎048-830-3557 (24時間対応)
北九州市新型インフルエンザ発熱電話相談	☎0120-120-115 (24時間対応)

【早稲田大学保健センター連絡先】

☎03-5286-9800 (月曜~土曜 9:00~17:00)
<http://www.waseda.jp/kenkou/center/HSC/>