

# 保存版

第1版：平成20年12月作成

広報紙から抜きとって保管してください。

# 教えて！ 新型インフルエンザ

～正しく理解して予防に努めましょう～



## まずは『インフルエンザ』を区別してみましょう

毎年、冬にはインフルエンザがはやりますが、これは新型インフルエンザとどのような関係にあるのでしょうか。また、鳥インフルエンザというものもありますが、こちらと新型インフルエンザとの関係はどうなっているのでしょうか？

### 【季節性インフルエンザ】



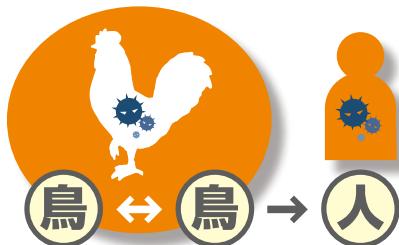
通常の主に冬に流行するインフルエンザのこと。  
A型・B型など。

### 【鳥インフルエンザ】



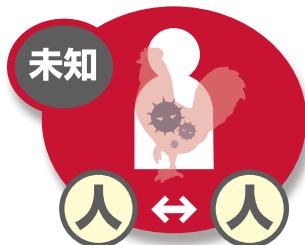
鳥類が感染するインフルエンザのこと。

### 【高病原性鳥インフルエンザ】



鳥インフルエンザの中で鳥の死亡率が高いもの。  
人にも感染する可能性があり、人から人への感染も起こる可能性がある。

### 【新型インフルエンザ】

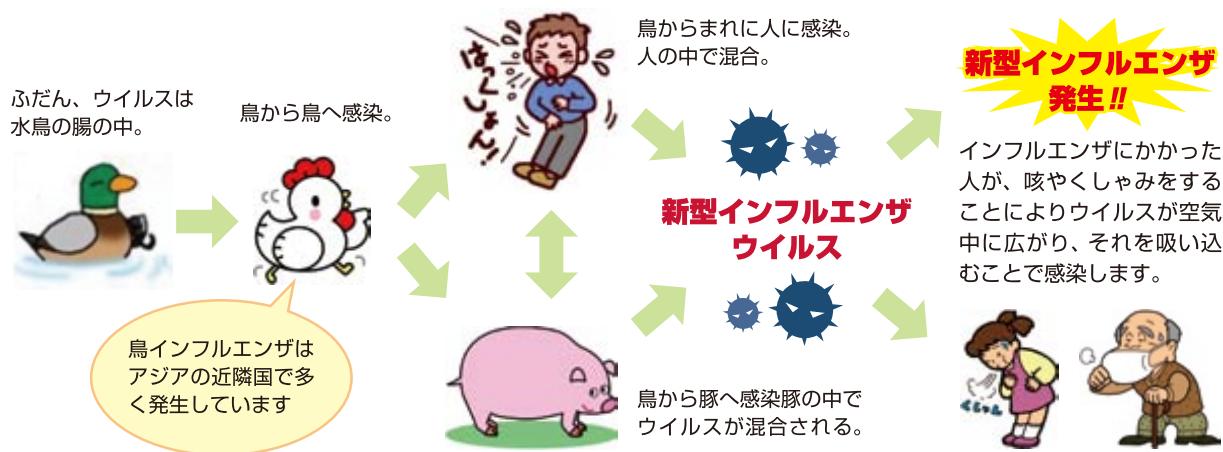


鳥インフルエンザウイルスが新しい型のインフルエンザウイルスに変わって、人から人への感染を起こすようになったもの。

⇒⇒⇒詳しくは次ページからご覧ください。

# I. 新型インフルエンザとは…

新型インフルエンザは、これまで動物だけが感染していたインフルエンザウイルスが人にうつるようになり、さらに人から人へ感染するように変異したインフルエンザをいいます。



## 過去にも新型インフルエンザの流行はあったの？

スペインインフルエンザ  
【死者】世界…4000万人  
日本… 39万人

1918年

アジアインフルエンザ  
【死者】世界…200万人  
日本… 5700人

1957年

香港インフルエンザ  
【死者】世界…100万人  
日本… 2000人

1968年

200?年~

## もし新型インフルエンザが流行したら…？



新型インフルエンザは、南島原市でも猛威を振るうかもしれません。

国民の  
4人に1人が感染  
日本では2500万人(人口の4分の1)が感染すると予測されています。

- 新型インフルエンザの出現は予測できません。（冬とは限りません）
- 発生すると体の準備（免疫）ができていないことや交通機関の発達により全世界で短期間に大流行する可能性があります。



## II. 新型インフルエンザの準備と予防

### 新型インフルエンザが流行すると…

#### (1) 食糧品・水・日用品などの生活必需品が不足するかも！？

電気、水道、ガス、通信、輸送などライフラインが停滞し、食糧や日用品が一時的に手に入りにくくなる可能性があります。チェックリストを参考に食糧品・水、日用品などの備蓄を行いましょう。

#### (2) 生活にかかせないサービスが制限されるかも！？

多くの人が同時期に感染するため、銀行、飲食店、行政機関、電話、郵便局、医療機関が休業や業務の制限などを行う可能性があります。

### 新型インフルエンザに備えるための3つのポイント

ポイント

#### 1 正しく知る !!

政府や自治体が発表する、正確で最新の情報を入手しましょう。



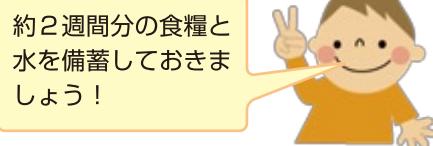
人が免疫持たない『新型インフルエンザ』の発生が心配されています。むやみに怖がらず、正しい知識を身につけ、いざというときにもあわてないでいるように、今のうちから備えておきましょう。

- テレビやラジオのニュース
- 新聞 ● チラシやパンフレット
- インターネットなど

ポイント

#### 2 必要物品の備蓄 !!

準備しておきたいものチェックリスト



#### [保存食]

食べ物

- 米・乾麺
- 餅
- 乾パン
- 缶詰
- レトルト食品
- 冷凍食品
- その他の保存食



#### [災害用物品]

- 電化製品
- 懐中電灯
  - ラジオ
  - 乾電池



#### [医療品]

- 体温計
- マスク
- ゴム手袋
- 氷枕
- 塩素系漂白剤  
(室内の清掃・消毒用)
- 常備薬
- 手指消毒用アルコール
- スポーツ飲料（粉末）



#### [台所用品]

台所用品

- ビニール袋（各種サイズ）  
汚染されたごみの密封に利用
- カセットコンロ
- 紙食器
- アルミホイル

#### [日用品・その他]

- 石けん
- シャンプー、リンス
- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ  
(アルコールを含むもの)
- 生理用品類
- ロウソク、マッチ

・調理に加熱や水を必要としないもの  
・冷蔵の必要なないもの  
・必要に応じて乳幼児・高齢者用の食糧も!!

## ポイント

### 3

## 緊急時の対策を家族で話し合っておく

### (1) 外出が制限される!?

- 学校や保育所などの、集団感染を避けるため、休校などになる可能性があります。

子どもたちが、家庭で安全に過ごせるような方法を考えておきましょう。

- 外出が制限された場合の連絡体制（電話連絡網など）を整えておきましょう。



### (2) 健康に関する情報を整理しておく

- 緊急の受診に備え、以下の情報を整理しておきましょう。

- 持病（喘息、高血圧、糖尿病、腎臓病、心臓病、アレルギーなど）と服薬の状況（名前と量）を記録しておきましょう。

- 子どもの場合、予防接種歴（母子手帳）なども確認しておきましょう。

- かかりけの病院と調剤薬局の連絡先を記録しておきましょう。



### (3) 仕事を続けることが不可能になるかも!?

- 仕事を休むことについてあらかじめ考えておきましょう。病休や家族看護のために休むことができる期間も職場や家庭で確認しておきましょう。

- 公共交通機関が停止する可能性があります。公共交通機関を利用しなくてもよい方法を考えておきましょう。



## 日ごろの習慣が予防につながります



### [手洗い]

- 外から帰ったとき、病気の人と接触した後には手を洗いましょう。

- 咳やくしゃみをした後などは石鹼と流水で手をよく洗いましょう。水が使えないときは手指消毒用アルコールを使いましょう。



### [うがい]

- 外から帰ったときや、病気の人と接触した後にはうがいをしましょう。



### [咳エチケット]

- 咳やくしゃみをするときは鼻や口をティッシュなどで覆い、使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

- 咳が続くときにはマスクを着用し、他の人に感染させないようにしましょう。



### [休養と栄養]

- 十分な休養、バランスのよい食事、規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。

- 体力をつけ、抵抗力や免疫力を高めましょう。

- インフルエンザの予防接種を受けましょう。

## お問い合わせ

南高医師会事務局 ☎0957(73)3560 FAX0957(76)6318  
緊急連絡先：090-8761-9403 ※お電話いただければ専門医が折り返しご連絡いたします

県南保健所 ☎0957(62)3287 FAX0957(64)6520

南島原市役所 市民生活部 健康対策課

☎050(3381)5141 FAX0957(82)3086