

● インフルエンザへの対応（まとめ）

予防の基本は…

■ インフルエンザの流行前に

- ✓ インフルエンザワクチンの接種
(特に65歳以上の高齢者、持病のある方など)

■ インフルエンザが流行したら、

- ✓ 人込みや繁華街への外出を控える
- ✓ 外出時にはマスクを着用
- ✓ 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に
- ✓ 十分な休養、バランスの良い食事
- ✓ 外出時にはマスクを利用
- ✓ うがい、手洗の励行
- ✓ 咳エチケット



かかったら…

- ✓ 早めの受診
- ✓ 安静と休養
- ✓ 十分な水分の摂取
- ✓ マスクの着用
- ✓ 外出の自粛



薬の使用にあたっては…

- ✓ 用法（用い方）、用量（用いる量）、期間（用いる日数）を守る



インフルエンザ脳症とは…



インフルエンザの発熱から早期の段階（多くは24-48時間以内）で、嘔吐、異常行動、意識障害、けいれんなどがみられ、1歳をピークとして幼児期に最も多く見られます（男女間の差はない）。

厚生労働省の研究班の調査結果から、日本ではおよそ次のような状況にあると推定されています。

- ・インフルエンザの流行によって異なるが、1シーズンに100~300人の小児がインフルエンザ脳症を発症する。
- ・A香港型の流行時に多発するが、B型でも発症する。
- ・死亡率は当初約30%であったが、最近は10%程度に低下した。しかし、後遺症は約25%に見られる。

新型インフルエンザとは…



ヒトの間で長い間流行しなかった新しいタイプのインフルエンザウイルスによるインフルエンザのことです。現在、ニワトリなどにとって毒性の強い鳥インフルエンザウイルスH5N1の流行が収まらない中、遺伝子の変異してヒトからヒトに感染するタイプになる可能性が最も危惧されています。新型ウイルスにはほとんどの人が抗体をもっていないので、もし流行した場合、爆発的に世界中で大流行すると考えられています（パンデミック）。かつて流行し今はヒトの間で消滅したインフルエンザウイルスが再び出現した時も、パンデミックとなり得ることが考えられています。大規模なヒトへの感染が起こり、甚大な被害が生じた場合を想定し、可能な限りの準備を進め、できるだけその被害を少なくするという危機管理の視点がもっとも重要です。

政府でもこうした視点から対策の強化に努めており、関係各省庁が具体的な国の行動計画を平成17年12月に作成し公表しました。また、さらにその後も対策方法を継続して検討し、重ねています。

もっと知りたいときには.....

●「インフルエンザQ&A」(厚生労働省)

》》 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/07qa.html#8>

●「インフルエンザQ&A」(国立感染症研究所感染症情報センター)

(一般の方向け、医療事業者向け)

》》 <http://idsc.nih.go.jp/disease/influenza/fluQA/QAgen02.html#q19>

●「インフルエンザ総合対策」(日本医師会)

》》 <http://www.med.or.jp/influenza/index.html>

●「今年のインフルエンザ対策として」(日本臨床内科医会)

》》 <http://japha.umin.jp/>

●医薬品医療機器情報提供ホームページ((独)医薬品医療機器総合機構)

(一般の皆様向け)

》》 http://www.info.pmda.go.jp/info/to_ippan.html

●厚生労働省 インフルエンザ等感染症に関する相談窓口

(委託先：NPO法人バイオメディカルサイエンス)

月曜日～金曜日(祝祭日除く) 09:30～17:00

》》 電話番号：03-3200-6784

》》 FAX番号：03-3200-5209

》》 E-mail：influt@npo-bmsa.org

●くすり相談窓口((独)医薬品医療機器総合機構)

受付時間：月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く) 午後9時から午後5時

》》 電話番号：03-3506-9457

●「インフルエンザ」わかりやすい病気のはなしシリーズ33

(中間法人日本臨床内科医会)

》》 <http://japha.umin.jp/booklet/series/pdf/series033n.pdf>

インフルエンザの基礎知識の作成にあたり
協力いただいた方々

くすりの適正使用協議会理事長
海老原 格

国立感染症研究所感染症情報センター長
岡部 信彦

納得して医療を選ぶ会事務局長
倉田 雅子

社団法人日本薬剤師会副会長
児玉 孝

神奈川県保健福祉部次長
中沢 明紀

日本臨床内科医会インフルエンザ研究班副班長
廣津 伸夫

(五十音順、敬称略)

インフルエンザの基礎知識

厚生労働省

Q3 インフルエンザにかかったら、どのようにすればよいですか。

- ！ 水分(お茶、ジュース、スープなど)を十分に補給しましょう。
- ！ 安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。
- ！ 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ！ 周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう(咳エチケット)。外出を控えましょう。
- ！ 薬を使う時には、医師や薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用していて何か異常だと感じるような場合は、早めに医師・薬剤師・などにご相談ください。

Q1 インフルエンザとはどんな病気ですか。

- ！ インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴。
- ！ 通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復。
- ！ 時には、合併症を伴い重症になることも。
- ！ インフルエンザは、その年により流行の程度に差があるが、我が国では通常、11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろの間に患者が増加します。

Q2 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか。

- ！ インフルエンザシーズン前にワクチン接種を受けることが、予防の基礎です。
- ！ うがいや手洗いをしましょう。
- ！ バランスのよい食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう。
- ！ 室内の湿度を50~60%に保ちましょう。
- ！ 人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出するときにはマスクを着用すると良いでしょう。

Q4 感染の拡大を防ぐためにはどのようにしたら良いですか。

- ！ 一人一人がインフルエンザにかからないようすること、また、かかってしまった時には、他の人にうつさないようにすることが大切です。
- ！ Q2とQ3をよくお読みください。

※咳エチケット

- *せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
- *鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。
- *咳をしている人にマスクの着用を促す。咳をしている場合、周りの方へうつさないために、マスクを着用する。
- *マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する。

さらに詳しく知りたい方へ

- **インフルエンザQ&A (厚生労働省)**
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/07qa.html#8>
 インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？ 予防は？ かからないためには？ かかったら？ 治療薬は？ タミフル服用と異常行動について厚生労働省の対応は？ 抗生剤はインフルエンザに効果は？ インフルエンザにかかったら、どのくらいの離、学校、塾、職場を休めばよいの？
- **インフルエンザワクチン接種Q&A**
 (国立感染症研究所 感染症情報センター)
<http://idsc.nih.gov/disease/influenza/fluQA/QAgen02.html#q19>
 効果は？ 接種時期、どこで？ 何回？ 副作用は？ ワクチン接種が受けられない人は？ 卵やゼラチンアレルギーがあっても受けられる？ 授乳中でも受けられる？ 妊娠中は受けた方が良いの？
- **厚生労働省 インフルエンザ等感染症に関する相談窓口**
 (委託先：NPO法人バイオメディカルサイエンス)
 電話番号 ……03-3200-6784 月曜日～金曜日(祝祭日除く)
 FAX番号 ……03-3200-5209 09:30-17:00
 E-mail ……influt@npo-bmsa.org

くすりに関する情報のページ

- **医薬品医療機器情報提供HP** 一般の皆様向け (医薬品医療機器総合機構)
<http://www.info.pmda.go.jp/info/ippan.html>
 最新情報、御覧で処方された薬のことを詳しく知りたいときに → 「患者向け医薬品ガイド」
 病院で買える薬の添付文書がほしいときに → 「常用医薬品添付文書情報」
 そのまま印刷したら取り直しがかかなくなる便利な操作について → 「印刷操作説明添付マニュアル」
- **くすりのしおり (くすりの適正使用協議会)**
<http://www.rac-ar.or.jp/siori/index.html>
 診療所、病院で処方された薬の要約を調べることができます。
- **くすり相談の情報一覧 (医薬品医療機器総合機構)**
<http://www.info.pmda.go.jp/kusuri/soudan.html>
 データマップのエリアをクリックすると都道府県の薬事情報がわかる。
 各都道府県のホームページにリンクし、一歩踏み込んだ薬、薬種、生活情報もゲット。
- **妊娠と薬情報センター (国立成育医療センター)**
<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html>
 「妊娠していると知らずに薬を飲んでしまったけれど、赤ちゃんは大丈夫？」「治療のためにくすりをずっと飲んでいますが、このまま妊娠しても大丈夫？」こんな疑問にお答えします。
- **医薬品副作用被害救済制度 (医薬品医療機器総合機構)**
<http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai/help/qanda.html>

