

新型インフルエンザに関する緊急情報（第3報）

2009年9月3日 京都大学保健管理センター

■冷静に受け止める

新型のブタ・インフルエンザ(A/H1N1)が、夏場にもかかわらず世界的に流行しています。歴史的に見ると、今回と同様のブタ・インフルエンザは1976年に米国で小流行しています。また1918～19年に世界的に大流行したスペイン風邪や1977～78年に極東やアメリカで流行したソ連型インフルエンザも、同じH1N1という抗原型を持っています。それらによって当時の多くの人々が免疫を獲得したせいか、発症者は圧倒的に若い人(10代を中心に20歳代半ばまで)に多くなっています。

不幸中の幸いというべきか、毒性はインフルエンザとしては強くありません。しかし、持病のある場合や妊婦では重症化するおそれもあります。また、今後強毒化する可能性も懸念されています。

若年層にはこのインフルエンザに対する免疫が全くありませんでしたから、多くの人が顕性・不顕性の感染を受けて免疫をもつまで流行が続きます。このインフルエンザに効くワクチンの製造や輸入が近く始まりますが、供給量が限られ、また接種に優先順位があるので、一般の健常者に回るのはまだまだ先の話と思われれます。

発症してしまった人はちょっと辛いのですが、これで免疫を獲得して今後同じタイプのインフルエンザにはかかりにくくなるのが期待できますし、公衆衛生的観点からは集団免疫*¹の成立にも貢献することになります。賢く行動してやり過ぎましょう。

*¹ 集団の大半の人が免疫を保有することで、免疫をもたない人をも含めて集団全体の感染が防げること

■賢く対処する

【予防の方法】

インフルエンザは普通の風邪と同じく飛沫または接触によって感染します。飛沫の飛ぶ範囲は1メートルほどですが、飛んで付着した飛沫に手が触れてしまう可能性は十分にあり、その手を口や鼻に持つことによって感染します。

石けんを用いた手洗いとうがいは重要です。アルコール・ゲル剤で手を揉むことも有効です。ふだんの運動やビタミンCの摂取も(効果はささやかですが)奨められます。これらの対策のインフルエンザに対する予防効果は実証されていませんが、インフルエンザよりはるかに多い普通の風邪の予防には有効であることが実証されていますので、ぜひ励行しましょう。





マスクは咳やくしゃみをする人が装着することに第一の意味がありますが、至近距離から放たれた飛沫を遮る効果も期待できます。また病原体に触れてしまった手を鼻や口に持ってこないようブロックするのに役立ちます。ただし、汚れたマスクをいつまでもつけているのでは逆効果です。適宜交換しましょう。薬局やスーパーでディスポのマスクが手に入らなくても悲しむ必要はありません。昔風のガーゼ・マスク(手製でもOK)を一日の終わりに洗い、熱湯かアイロンをかけて消毒すれば何度でも使えます。

【発症時の対処】

熱がある、あるいは熱っぽい時は、(病気の原因が何であれ)自宅で安静にしましょう。学生は所属学部の教務に、職員は所属部局の担当者に電話で連絡を入れます。クラブ・サークルやアルバイト、そしてコンパ・パーティも禁止です。人混みに出てはいけません。食料や飲物は友人などに玄関先まで届けてもらいましょう。家族や友人と住んでいる人は別室にします。

今回の新型インフルエンザは、症状の持続期間が通常の季節性インフルエンザより一般に短く、重症感にも乏しいので、タミフルなどの治療は必ずしも必要ありません。したがって症状が軽ければ医療機関の受診は必須ではありませんが、基礎疾患がある方、高熱が続いたり、血痰が出たり、呼吸困難を伴うような場合は受診してください。

新型を含めてA型インフルエンザかどうかを調べる迅速検査は発熱して数時間以内の初期には陽性に出にくく、見逃すおそれがあります。発熱した場合、検査結果の如何に関わらず解熱しても48時間*²は登校・出勤してはいけません(タミフルを服用していても同じ)。回復後の登校・出勤時に医師の診断書は不要です。

現在の行政手続きでは、新型(ブタ型)かどうかの遺伝子検査は特殊な場合しか行われません。その際は保健所が調査や指導を行います。

*² やむを得ない事情がある場合は、医学的に特別な措置をして短縮する場合があります。

【発症者と接した場合の対処】

インフルエンザは発症前日から数日にわたって感染性があると言われています。この時期にインフルエンザを発症した方と同居するなど濃厚接触した方は、できるだけ他の人との接触を避けて自宅で待機するようにし、その方が解熱してから6日間、または解熱前のその方と最後に接してから4日間、自分が発症しないことをご確認下さい。登校・出勤する必要がある場合は、登校・出勤時に手洗いを行い、マスクを着用し、できるだけ人との距離(2メートル)を保ち、自らの健康を冷静に観察します。もし発熱等の症状が出れば、直ちに自宅安静とします。

なお、無症状の時期に検査を受けても感染の有無はわかりません。