

インフルエンザの流行に注意してください！

12月下旬となり、今シーズン初めてとなるインフルエンザの患者が51週（12月15日～21日）に大島および神津島で確認されました。昨シーズン（平成19年～20年）と比較して5週遅い確認となります。都心では既にインフルエンザによる休校や学級閉鎖も見られており、大島管内でも今後流行することが予想されます。

家庭および保育園、学校、施設などの集団生活において以下の点に注意して生活してください。

- 急な発熱、頭痛、咳、関節痛、筋肉痛など、インフルエンザが疑われる症状が出ていないか観察しましょう。症状が疑われる場合は医療機関を受診しましょう。
- インフルエンザの重症化予防に予防接種を考慮しましょう。
- 咳などの症状がある時、または口の中の湿度を保ちたいときはマスクをつけましょう。
- 咳・くしゃみをする際にマスクをつけていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえて他の人から顔をそむけましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 帰宅時のうがい、手洗いを丁寧に行いましょう。
- 室内の湿度（50%程度）を保ちましょう。
- 十分な睡眠、栄養を取りましょう。

インフルエンザQ & A

Q1．インフルエンザとは什么样的病気ですか？

A1．毎年11月～4月に流行する病気です。典型的には38℃以上の急な発熱、頭痛、咳、鼻水、咽頭痛、関節痛、筋肉痛が見られます。稀に脳炎など重症化することもあります。症状は約1週間程度持続します。

Q2．インフルエンザはどうして起きますか？

A2．インフルエンザウイルスといったウイルスに感染することでインフルエンザにかかります。患者の咳や唾を吸い込んだりすることで感染します。ウイルスに感染後1～5日で症状が出現します。

Q3．今シーズン（平成20年～21年）のインフルエンザワクチンはどのようなものですか？

A3．インフルエンザウイルスのA型株としてA/ブリスベン/59/2007（H1N1）、A/ウルグアイ/716/2007（H3N2）、B型株としてB/フロリダ/4/2006がワクチンの中に入っています。

Q4．今シーズン（平成20年～21年）のインフルエンザワクチンの効果はどうですか？

A4．Aソ連型およびA香港型はワクチン株と抗原性が類似しており、B型はワクチン株と遺伝子系統が異なることが他県より報告されています。現在のところ、都内で流行しているウイルスとワクチン株の抗原性の検討結果についてはまだ出ておりません。
一般的にワクチン株と実際流行しているウイルスの遺伝子・抗原性が大きく異なっている場合、ワクチンの発症予防効果及び重症化予防効果は低くなると言われています。
しかし大島管内の医療機関からは、ワクチンを接種してインフルエンザに罹った患者の症状は比較的軽症であるとの報告が来ております。

Q 5 . 今シーズン（平成 20 年～21 年）のインフルエンザの特徴はどのようなものですか？

A 5 . 東京都全体のインフルエンザウイルスの検出状況（12 月 19 日時点）は、A ソ連型 34.8%（8/23）、A 香港型 39.2%（9/23）、B 型 26%（6/23）となっています。
現在のところ大島管内では 2 症例しか確認されていませんが、大島では B 型、神津島では A 型が検出されています。

Q 6 . インフルエンザの治療はどのように行いますか？

A 6 . 抗インフルエンザ薬（塩酸アマンタジン、リン酸オセルタミビル）を主に使用します。この薬は発症後 48 時間以内に服用すると効果が高いと言われています。しかしながら、これらの薬は必ず使用されるということではなく、特にリン酸オセルタミビルについては、小児・未成年者の患者に対しては慎重に投与されます。

Q 7 . インフルエンザはどのように予防すれば良いですか？

A 7 . 重症化予防のためにインフルエンザワクチン接種が有効であると言われています。またこの他に感染予防、感染拡大予防として咳エチケットに注意すること、人ごみへの外出は避けること、帰宅時に手洗い、うがいをする、室内の湿度（50%程度）を保つこと、室内の換気に気をつけること、十分な睡眠、栄養を取ること、があります。
発症後 3～7 日間はウイルスを排泄すると言われています。症状消失後も体力が回復するまでは外出を控えましょう。一応の目安として、学校保健法では、「解熱した後 2 日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

Q 8 . 咳エチケットとはどのようなものですか？

A 8 . 咳エチケットとは他の人にインフルエンザをうつさないためのマナーになります。咳・くしゃみの症状が出たら、マスクを着用します。もし咳・くしゃみの際にマスクを着用していない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえて他の人から顔をそむけます。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てます。