

2008年11月

## 新型インフルエンザ対策

亜恵健診

### いつ流行が始まってもおかしくない

新型インフルエンザの発生が強く懸念され、世界保健機構(WHO)は発生の確率について“もはや IF ではなく WHEN の段階に入った”と警告を発しています。過去の流行時の罹患率、死亡率をみると、初期の対策の有無と巧拙で被害結果に大きな違いが現れたとされます。

亜恵健診は、皆様に注意を喚起し、ご家庭でも準備を怠りなく進めておかれるよう具体策を纏めました。「知識のワクチン」として頭に入れて参考にいただき、あなたとご家族を守るために早速行動に移して下さいようお勧めします。

一旦発生の場合には、たとえばこのレポート中でリストアップしている医療用品(マスクなど)は、豪州でも早々に品薄になることが想定されますから、今から行動し準備しておくことが大切です。

厚生省は新型インフルエンザについてネットサイトで次のように伝えています。

### 引用始

新型インフルエンザウイルスとは、動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスが人に感染し、人の体内で増えることができるように変化し、人から人へと効率よく感染できるようになったもので、このウイルスが感染して起こる疾患が新型インフルエンザです。

新型インフルエンザウイルスはいつ出現するのか、誰にも予測することはできません。人間界にとっては未知のウイルスでほとんどの人は免疫を持っていませんので、これは容易に人から人へ感染して広がり、急速な世界的大流行(パンデミック)を起こす危険性があります。

過去の例の一つとしてスペインインフルエンザ(1918年～1919年)があります。世界では人口の25～30%が罹患し、4000万人が死亡したと推計されており、日本では2300万人が感染し、39万人が死亡したと記録されています。その記録から、新型インフルエンザの大流行が起こると多くの人々が感染し、医療機関は患者であふれかえり、国民生活や社会機能の維持に必要な人材の確保が困難になるなど、様々な問題が生じる可能性もあります。

### 引用終

## 大量感染は2－4週間で

豪州外で発生の場合、2－4週間で豪州国内でも感染が始まると予想されますが、スペインインフルエンザ当時と異なり現在は国際的にも短期間に大量の人間が移動しています。空港封鎖策などが検討されていますが、次第によっては大都市では2週間よりも早く影響が表面化することを想定する必要があります。

## 感染リスクを最小に

発生後は、約2週間は極力外出を控え感染の沈静化を見極めることに重点を置きます。可能な限り、会社、学校や公共交通機関などの人との接触を生じる場所に出掛けることを控えて細菌との接触の機会を最小限にし、感染リスクを回避します。

## 手洗いの励行

周到的な手洗い方法を学び、外出から帰ったら先ず洗面所へ向かうことを、日頃から実践しましょう。特に指間や指まわり部分は洗い残しが起こりやすく、細菌がとれていないことが多いと云われます。また日頃から爪を手入れし、洗う際には爪部分の洗浄にも留意します。

手拭きタオルを、各自に用意し清潔に保つことも重要です。

## うがいも重要

手洗いに続いてうがいも励行します。水でも十分に効果がありますが、洗面所に瓶に入れた塩を用意しておきます。イソジン(ヨウ素)などのうがい薬は安易に日常的に使うのではなく、必要に応じて、水、塩水、イソジンへと段階を上げてゆくことが佳いでしょう。

先ずはうがいを励行することです。

## 在宅勤務の用意

USB(セキュリティ機能付き)などに必要なファイルを用意しておき、いざの時には在宅勤務が可能となる態勢を日頃から整えます。

自宅のパソコンがウィニーなどでファイル流出事故がおきない状態にしておくことはもちろんです。また出張先の日本で、或いは日本からの出張者が、感染防止措置による国境封鎖のために帰任できない怖れがあります。これの対応策も取り決めておくことが必要でしょう。

## 自家用車で出勤

仕事場に向かう際は、公共交通機関でなく自家用車で向かう。根拠は定かではありませんが、感染が始まれば職場の40%に登る病欠が考えられるとされています。

2008年8月の時点で、新型インフルエンザ対策を立てている日本国内の企業は10%ほどしかない状態でした。

## 検温38度が目安

出勤・登校・外出の前に検温し、家族の誰かに38度以上の発熱があれば、家に留まることを考えます。こうした目安は、勤務先や学校で今から話し合いをしておきます。

始業前に検温し、体温が38度以上あれば、帰宅させる措置を前もって取り決めておくことで仕事場や学校での感染の拡大を防ぎます。

## 時差行動

時差出勤で混雑を少しでも回避する。

また社員食堂などは、時間差利用を考えます。ミルクバーなどへ外出することを最小限にし、昼食の持参などで感染機会を回避します。

## 外出の時間を選ぶ

買い出しに出掛けなければならない場合は、混み合う曜日、時間帯を外します。また、購入品はメモに書き出しておき、最短の時間で買い物を済ませることを心掛けます。

外出時は、マスクやゴーグル(サングラスや目がねでの代用も可)で、感染対策を怠らないようにします。

## 備蓄品

### 1. 食糧と日用品（約2週間分）

食糧、乾物、缶詰、米、乾麺類（ラーメン、うどん、そばなど）、乳幼児用食品、ペット用食品、調味料、果物ジュース、缶詰など約2週間分を目途に、家庭内に備蓄を考えます。どのようなものを我が家に備蓄しておきたいか考えてみましょう。

トイレットペーパー、ティッシュ、生理用品、ゴミ袋などは多めに備蓄しておく。  
プリンター インクカートリッジも、在宅勤務に備えて。

### 2. 医療用品

電子式体温計（家族全員の平温を書きだしておく）  
薬用石鹸  
ゴム手袋  
マスク 一人あたり20個以上  
ゴーグル  
殺菌・滅菌スプレー（ユーカリオイル、ティツリーオイルなど）  
うがい薬（塩、イソジン(ヨウ素)）  
ビタミン剤  
頭痛薬  
胃腸薬  
蒸気吸入器  
水枕 / 氷枕

### 3. 上記のほかに少なくとも2週間を、生き延びるために必要な品目

次に書きだしてみましょう。

---

---

---

## 日常の健康管理

インフルエンザに罹りにくくするためにも日頃から健康状態を良好に保ち体力を維持しておく努力が肝心です。

食べ物の内容とバランス、

睡眠量、

ストレス管理、

運動、

水分摂取、

## インフルエンザ予防注射

風邪を引かないように健康状態に注意します。一方、通常のインフルエンザも出回り続けるでしょうから既存のインフルエンザの予防注射は受けておきます。

インフルエンザの引き始めは、症状に共通性があり通常か新型インフルエンザか医者でも区別がつきにくいと云われます。

この対策のために、通常のインフルエンザ予防注射を家族全員で受けておくべきです。

## 通信

新型インフルエンザが発生すれば、日本の親族や友人と通信の必要がより多く生じることでしょう。昨今は、ファックスのほかイーメールなどが活用できますがスカイプ(インターネット電話)なども導入しておく、スカイプに加入している拠点間ならば無料ですし、スカイプから回線電話への通話も費用は割安で便利です。

ソフトは無料でダウンロード(和文)できますから、通話ができるように態勢を整えておくことがお薦めです。

## 情報収集手段

インターネットでNHKラジオ、民放等の放送を視聴できます。またデジタルテレビをお持ちであれば、SBS NEWSでNHKニュースを日に4回視聴できます。

日本や国際的な感染状況は、日本語で把握できることでしょう。

午前5時55分から30分

午後1時

午後5時55分

午後10時15分

## 対策提案

以上のほかに、適宜改訂して参りますので推薦する必要品目やコメントなどをお寄せ下さい。

futagawa@acasia.com.au

新型インフルエンザ対策のためだけでなく、手洗いやうがい、健康管理などは大切ですから日頃から励行するようにしましょう。

備えがあれば憂いをより少なくする事が可能なはずです。

備蓄品の購入であれ、諸対策であれ無駄になってしまうものは何も無いはずです。このレポートを大袈裟であると考えずに、早速行動を起こしてください。

ご健勝をお祈りいたします。