



もし、新型インフルエンザが発生したら…

大塚 盛男（保健管理センター所長 疾患制御医学専攻 教授）

新聞やテレビで話題になっているように、新型インフルエンザ発生危険性が高まってきていると考えられています。理由としては、その発生のきっかけとなりそうな高病原性鳥インフルエンザウイルス（N5H1）が世界中の鳥に広がっており、このウイルスによりアジア地域を中心として死亡者が出ていること、これまで11～40年に一度のサイクルで新型インフルエンザが発生していることなどからです。

現在は、この鳥インフルエンザウイルスがヒトからヒトへ感染するウイルスには変異していませんが、この変異がいつ出現するのかを予測することはできません。一度出現すると人間にとって未知のウイルスであり、ほとんどの人が免疫を持っていないため容易に人から人へ感染が広がり、短期間で**世界的大流行（パンデミック）**が生じる危険性があるといわれています。

新型インフルエンザの症状は

現在東南アジアなどで発生している高病原性鳥インフルエンザの症状では、急激におこる高熱、関節痛、倦怠感、咳などの一般的なインフルエンザの症状に加え、60%以上に下痢が認められています。また、特に若い人で重症化しやすく、早い段階で肺炎等になり急速に悪化することが多いようです。しかし、このウイルスが新型インフルエンザウイルスに変異した場合にどの程度の症状になるのかを予測することは現在のところ困難です。

今、個人でできること（発生・流行の前に）

新型インフルエンザ対策は通常のインフルエンザ対策の延長線上にあります。咳やくしゃみ等の飛沫により放出されたウイルスを吸入することにより感染するので、熱、咳、くしゃみ等の症状のある人は必ずマスクを着けること、このような人と接する時にはマスクを着けること、咳・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以上離れること、咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗うこと等の「**咳エチケット**」が大変重要ですので、今から心掛けましょう。また、日

頃から手洗い・うがいの習慣をつけることや免疫力を低下させないように十分な休養、睡眠、バランスのとれた食事をとることに注意しましょう。通常のインフルエンザの流行前には予防接種を受けて、新型インフルエンザが発生したときに重複感染になるのを予防するのも大切です。発熱の有無や程度を客観的に自己把握できる体温計は必ず常備してください。

また、マスク（1人20～25枚）や食料・飲料水・生活用品等を備蓄（少なくとも2週間程度）しておけばより良いでしょう。

また、高病原性鳥インフルエンザが発生している国に海外渡航をされる人は、事前に十分情報を入力してから出かけてください。

新型インフルエンザがいつ起こるか、また起こったときにどうなるかも誰にも分かりません。しかし、重大な被害が起こることもあるということを想定して、日頃から自らが正確な情報を収集して正しい知識を身につけ、緊急時に冷静な対応ができるよう心掛けましょう。筑波大学では、各機関等における最新の情報を収集しながら、学内の体制を整備し、情報発信に努めますが、学生の皆様も以下の公的機関で正確な情報収集を行ってください。

<情報収集のための公的機関>

国立感染症研究所ホームページ

<http://www.nih.go.jp/niid/index.html>

厚生労働省（鳥インフルエンザに関する情報・新型インフルエンザ対策関連情報） <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou02/index.html>

文部科学省（文部科学省における新型インフルエンザ対策について） http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/17/11/05112500.htm

海外渡航者のための感染症情報（厚生労働省検疫所） <http://www.forth.go.jp/>

世界保健機関（WHO）ホームページ

http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/



ひとりで悩まず ほけかん 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415