

新型インフルエンザについての重要な情報

2010年7月

三重大大学保健管理センター

【はじめに】

昨年4月中旬にメキシコで発症が報告された「豚インフルエンザ」は、瞬く間に米国やカナダに飛び火し世界に拡大しました。9月になり日本各地ではますます感染が拡大し、秋から冬にかけて爆発的に増加しました。この情報は、新型インフルエンザとはどのようなものか、またどのようにすれば感染を予防できるか、また感染した場合の対象はどのようにすべきか、などについて概説したものです。

【インフルエンザって何？】

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる急性の呼吸器感染症です。鼻水、くしゃみ、咳、発熱などの風邪の様な症状に加え、38℃を越える高い熱や頭痛、筋肉痛などの症状が強く出るのが特徴です。このような症状を引き起こすインフルエンザウイルスは、A型かB型です。また、A型のインフルエンザウイルスには、香港型とソ連型と呼ばれる2つのグループがあります。このような毎年冬になると流行するインフルエンザを季節性インフルエンザと呼んでいます。これらのウイルスに対しては、産まれてから一度もインフルエンザにかかったことのない子どもを除いて、ほとんどの人がこれまでに曝露されており、免疫をもっています。そのため、毎年おおむね人口の10～20%程度の患者発生があり、また、感染により症状が出たとしても、発熱は数日続くものの、多くの場合には何事も無く回復します。

【新型インフルエンザとは】

B型ウイルスは遺伝子が比較的安定しているので、一度かかると免疫は一生続きますが、A型ウイルスは遺伝子が不安定で、時々変異を起こして新しいウイルス（新型インフルエンザウイルス）となり大流行します。この新型インフルエンザウイルスが流行した場合、そのウイルスには世界中の誰もこれまで遭遇したことがなく、したがって免疫を持っている人はいません。そのために、世界中で莫大な数の患者の発生と、それに伴って重症者や死亡者の増加が予想されます。今回世界中で猛威を振るっているものは新型のインフルエンザA型ウイルスで、ウイルスの持っている抗原からA/H1N1と呼ばれています。日本では感染者が5000万人弱、死者も121人（7月25日現在）に達しました。わが国で

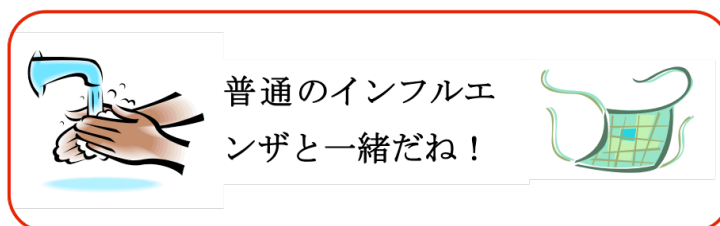
このウイルスに感染し重症となった人は、呼吸器や腎臓（人工透析）、糖尿病などの慢性疾患を持つ人、妊婦、高齢者、幼児などであると報告されているので、感染予防に心がけ、かかりつけの医師がいる方は、発症時の対応についても相談しておきましょう。

現在PCRによる精査は行われず、簡易キットを用いインフルエンザの診断を行っています。A型陽性であれば「新型インフルエンザ」として間違いないとされていますが、A型と診断された場合、新型か季節性かの区別はつかなくなります。したがって、この文書ではインフルエンザを「新型」と「季節性」とに区別せず、すべて「インフルエンザ」と呼ぶようにします。そしていずれのタイプであっても同様の対処を行えば良いと考えます。さらに簡易診断キットが底をつき、医療機関でインフルエンザか、ただの感冒かも区別できなくなる可能性があります。この様な場合でも、インフルエンザ様症状（発熱、咳、咽頭痛、鼻汁など）を持つ様な場合には「インフルエンザ疑い」として、インフルエンザと同様の対処を行います。

【予防対策】

普段行っている風邪の予防措置で十分です。特に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。

インフルエンザはほとんどが飛沫または接触による感染です。飛沫の飛ぶ範囲は1～2メートルですが、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ってくることによって感染します。マスクは咳やくしゃみをする人が装着することに意味がありますが、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（できれば毎日）交換しましょう。取り外すときはマスク本体に触らず、ゴムや紐の部分を持って廃棄してください。



【インフルエンザの症状】

風邪（普通の感冒）とは異なり、比較的急速に出現する悪寒、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛を特徴とし、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、咳、痰などの症状を伴います。腹痛、嘔吐、下痢といった胃腸症状を伴う場合もあります。また、インフルエンザに感染している人との接触歴があると、感染を疑う上で大いに参考になります。ただ、症状だけで新型インフルエンザと季節性インフルエンザを見分けることはできません。先述しましたように、持病がある場合や感染すると重症化する危険性のある方は、なるべく早めに医療機関を受診して下さい。また元々健康な方でも、以下の表に上げるような状態の場合は重症化が疑われますので、すぐに医療機関を受診して下さい。

小 児	大 人
呼吸が速い、息苦しそうにしている	呼吸困難または息切れがある
顔色が悪い（土気色、青白いなど）	胸の痛みが続いている
嘔吐や下痢が続いている	嘔吐や下痢が続いている
落ち着きがない、遊ばない	3日以上発熱が続いている
反応が鈍い、呼びかけに答えない、意味不明の言動がみられる	症状が長引いて悪化してきた
症状が長引いて悪化してきた	

【おかしいなと思ったら】

熱が出てきた、熱感がある、寒気がする（悪寒）、咳・鼻汁・咽頭痛などがある場合、自宅で安静にしましょう。38℃以上の高熱の場合、近隣の医療機関を受診し治療を受けて下さい。抗インフルエンザ薬（タミフル、リレンザ等）は、熱発後48時間以内に投与を開始しなければその効果は減弱すると報告されていますので、高熱の場合はすぐに受診しましょう。受診後は外出を控え、アルバイトやクラブ活動は休みましょう。そしてその旨を、必ず最後に書いてある【大学への報告先】まで連絡して下さい。自宅で療養している際に不明な点がありましたら、地域の保健所に設けられている「インフルエンザ相談窓口」に連絡して下さい（電話番号は最後に掲載）。平日の昼間なら三重大学保健管理センターまで電話していただいてもかまいません。大学内で症状が出てきた場合、携帯電話で保健管理センターまで連絡し、指示を受けて下さい。他への感染を防ぐため、あちこち移動しないようにし、また、決して総合研究棟には立ち入らないで下さい。

医療機関を受診する際は必ずマスクを着けて出かけて下さい。医療機関を受

診した場合は、その結果を必ず最後を書いてある【大学への報告先】まで連絡して下さい。

インフルエンザの潜伏期間は発熱前日～約7日間と言われています。その間であれば他の人に感染させる可能性があります。「インフルエンザかな？」と思ったら、マスクの着用などの「咳エチケット」を守るようにして下さい。

まず電話をしてから医療機関へ行こうね！



【インフルエンザが発症したら】

(学生・院生の場合) → 所属学部の学務担当者まで連絡して下さい。

医療機関への受診の有無にかかわらず、熱が下がった日(解熱剤を使わなくても体温が37℃以下になったに)の翌日より2日間は登校禁止とします。この期間はたとえ自覚症状がなくても外出を控え、アルバイトやクラブ活動は休みましょう。発症者は発症した前日から他人に感染させる可能性があるので、接触した方に注意を促して下さい。

(教職員の場合) → 所属部局の担当チームまで連絡して下さい。

外出を控え、熱が下がってから2日間は自宅で療養して下さい。

【感染者と濃厚接触した場合の対処】

(学生・院生の場合)

インフルエンザ感染者と濃厚接触(注)した場合は、発熱や咽頭痛、咳、鼻水等がなければ登校できます。ただし、接触後4日間は健康をチェックし、もしこの間に上記の症状を認めた場合は、速やかに医療機関を受診し、所属学部の学務担当者まで連絡して下さい(この場合は発症者への対応に準じます)。なお、この期間は集団感染を予防するため、できるだけ集団行動を避けるようにしましょう。

(教職員の場合) → 所属部局の担当チームまで連絡して下さい。

同居家族がインフルエンザに感染した場合、4日間は自己健康チェックリスト(8ページ)を用いて十分健康チェックを行いながら、マスクをし

て勤務して下さい。

(注) 濃厚接触：実際の体に接触したということではなく、触れることが可能な距離で（約2m以内）対面・会話などをかわした、など関わりがあったことをもって接触とします。濃厚接触とは、①同一世帯に居住する感染者と長時間（30分間以上）接触した、②感染者と食べ物や食器、コップなどを共用した、③感染者の咳やくしゃみに暴露された、時を指します。

【発症者の行動調査】

各部局の担当者は、発症日の前日からのクラブ・サークル等課外活動への参加状況および寮・寄宿舍への入居の有無を把握し、クラブ・サークル、寮の責任者への連絡を指示して下さい。

【インフルエンザ感染者についての修学上・就業上の取扱いについて】 (学生・院生の場合)

以下の理由により授業を休んだ場合は、修学上の配慮を行うことになっていますので、最後に書いてある所属学部の学務担当者に申し出て下さい。ただし一般の疾病とは異なり新型インフルエンザの場合は「診断書の提出は必要なし」としますので、必ず大学までご連絡をお願いします。

- ① インフルエンザの感染者で自宅待機を命ぜられ、授業に出席できなかった場合。
- ② 医療機関を受診し、インフルエンザ感染の疑いと診断された場合。
- ③ その他必要と認めた場合。

(教職員の場合)

教職員についても以下の理由で勤務できない場合、特別休暇として取り扱われますので、所属部局の担当チームまで連絡して下さい。体調の悪い場合は休むか、熱がなければマスクを着けて（咳エチケットを守り）**勤務**して下さい。

- ① インフルエンザの感染者で自宅待機を命ぜられ、勤務できなかった場合。
- ② 医療機関を受診し、インフルエンザ感染の疑いと診断された場合。
- ③ インフルエンザに感染した同居者の看護・介護のために休む場合。
- ④ 学級または学校閉鎖で自宅待機となった子供の世話のために休む場合。

※②、③、④については、大学が特に必要と認めた場合に限る。

【新型インフルエンザ・ワクチンについて】

2009 年 10 月下旬より、新型インフルエンザに対するワクチン接種が始まりました。このワクチン接種の目的は、新型インフルエンザの発症を予防することではなく、感染した場合の重症化を予防することです。2010 年の秋以降は、従来のインフルエンザワクチンの中へ、新型インフルエンザワクチンを混合して接種される予定です。今一度自分でできる範囲の予防対策について考え、実行して頂きますようお願いいたします。

【おわりに】

今回の新型インフルエンザウイルスは毒性が弱く、感染しても症状が軽いといわれています。幸い季節性インフルエンザに用いる抗インフルエンザウイルス薬（リレンザ、タミフル）が有効なことがほとんどです。しかし前述したように、幼児や高齢者、慢性疾患を持った人、妊婦が感染すると、重症になる恐れもあります。感染した場合、早く治療すれば何ら恐れる必要のない病気ですが、感染を他の人に拡大させないことも非常に大切です。自分の健康状態に注意してお過ごしください。もし質問のある場合は、三重大学保健管理センターまでお問い合わせ下さい。

【大学への報告先】

学生、大学院生、 留学生	人文学部チーム学務担当	059-231-9197
	教育学部チーム学務担当	059-231-9319
	医学研究科チーム学務グループ	
	医学科	059-231-5063
	看護学科	059-231-5239
	大学院	059-231-5424
	工学部研究科チーム学務担当	059-231-9469
	生物資源学研究科チーム学務担当	059-231-9735
	地域イノベーション学研究科事務室	059-231-9632
上記以外の留学生	学術情報部国際交流チーム	059-231-5391
附属学校（生徒・教職員）	附属学校チーム	059-213-2500
教職員	所属部局の担当チーム（総務担当・係）	

【問い合わせ先】

三重大学保健管理センター	059-231-9068
三重県健康危機管理室	059-224-2339
津保健所インフルエンザ相談窓口	059-223-5185
厚生労働省相談窓口	03-3501-9031

「インフルエンザかな？症状のある方へ」（厚生労働省啓発資料）
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/inful_what.html

以上



自己健康チェックシート

氏名() 年齢(歳) 性(男・女)
 学籍番号() 所属学部または部局()
 連絡先(電話 E-mail)

日本でのインフルエンザワクチン接種歴 ☐あり ☐なし
 過去1年間に日本でインフルエンザにかかったか ☐かかった(A型、B型) ☐かかっていない

	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
朝	体温 ()℃	体温 ()℃	体温 ()℃	体温 ()℃	体温 ()℃
	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)
	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)
	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)
	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)
	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)
	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)
夕	その他 ()	その他 ()	その他 ()	その他 ()	その他 ()
	体温 ()℃	体温 ()℃	体温 ()℃	体温 ()℃	体温 ()℃
	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)
	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)
	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)
	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)
	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)
	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)
	その他 ()	その他 ()	その他 ()	その他 ()	その他 ()

	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
朝	体温 ()℃	体温 ()℃	体温 ()℃	体温 ()℃	体温 ()℃
	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)
	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)
	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)
	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)
	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)
	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)
夕	その他 ()	その他 ()	その他 ()	その他 ()	その他 ()
	体温 ()℃	体温 ()℃	体温 ()℃	体温 ()℃	体温 ()℃
	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)	鼻汁 (＋、－)
	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)	咽頭痛 (＋、－)
	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)	寒気 (＋、－)
	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)	咳 (＋、－)
	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)	息苦しさ (＋、－)
	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)	だるさ (＋、－)
	その他 ()	その他 ()	その他 ()	その他 ()	その他 ()

発熱(38℃以上)、咳などインフルエンザの様な症状があれば、医療機関を受診すること。