

# インフルエンザの予防について

## あ、その咳、そのくしゃみ ~咳エチケットしてますか？~

### ◇ インフルエンザにかからない、うつさないための対策

#### ★帰宅時の手洗い、うがい

- ・ 咽頭粘膜や手指など身体に付着したインフルエンザウイルスを取り除くために、有効な方法です。

#### ★咳エチケット (咳やくしゃみをすると、ウイルスが2m~3m飛ぶと言われています。)

- ・ 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。
- ・ 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- ・ 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めます。

#### ★流行前のワクチン接種

- ・ インフルエンザワクチンは、罹患した場合の重症防止に有効といわれています。

#### ★適度な湿度の保持

- ・ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなりますので、外出時にはマスクをしたり、室内では加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。

#### ★十分な休養と栄養摂取

- ・ からだの抵抗力を高めるために十分な休養と栄養を日ごろから心がけましょう。

#### ★人混みや繁華街への外出を控えること、外出時のマスク着用

- ・ インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えること、外出時にはマスクを着用することも効果があります。

### ◇ インフルエンザにかかった場合の対応

- ・ 早めに**医療機関を受診**して治療を受けましょう。
- ・ 安静にして、休養をとりましょう。特に、**睡眠を十分にとることが**大切です。
- ・ **水分を十分に補給**しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。
- ・ 一般的に、インフルエンザを発症してから**3~7日間はウイルスを排出**すると言われていますので、その間は外出を控えましょう。

\*参考までに、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(ただし、病状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めるときはこの限りではありません)。

- ・ 咳などの症状がある場合は、周りの方へうつさないために、咳やくしゃみをする際にはティッシュで口元を覆う、あるいは**マスクを着用**しましょう。

平成21年1月15日 午後4時  
照会先：保健福祉部保健予防課健康危機管理対策室  
担当者：室長補佐 菊池 巧  
(内線) 3217  
(直通) 029-301-3219

## インフルエンザ流行情報（第4報）

本日、県全体のインフルエンザ流行指数が10.48となり、注意報の基準値（10.0）を超えましたので、**県内全域に注意報を発令**しました。

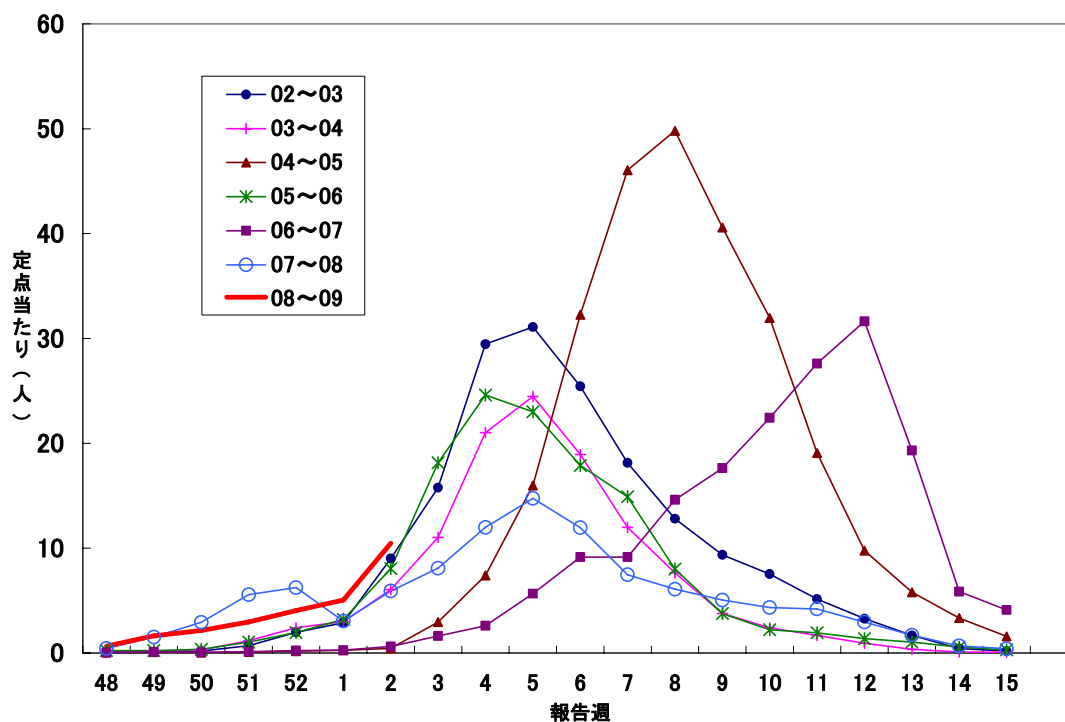
保健所管内別では、ひたちなか保健所18.63人、古河保健所18.38人、常陸大宮保健所15.13人、潮来保健所13.13人、日立保健所12.36人、鉾田保健所11.2人となっています。

今後、県内でインフルエンザの大きな流行が発生する可能性がありますので、県民の皆様に対し別紙のとおりインフルエンザの予防について呼びかけをお願いします。

また、県内におけるインフルエンザウイルスの分離状況は、医療機関(病原体定点)及び集団発生(学校等)で採取された検体からがAソ連型2件、A香港型が3件、B型が8件分離されています。

※ 地域注意報の発令基準は《備考》欄を参照ください。

インフルエンザ定点当たり報告数



《各保健所管内のインフルエンザ流行状況》

保健所	定点数	調査期間:H20. 12. 29~H21. 1. 4(第1週)			調査期間:H21. 1. 5~H21. 1. 11(第2週)		
		患者数	流行指数	注意報・警報の発生状況	患者数	流行指数	注意報・警報の発生状況
水戸	17	27	1.59	—	168	9.88	—
ひたちなか	8	65	8.13	—	149	18.63	注意報
常陸大宮	8	48	6.0	—	121	15.13	注意報
日立	11	101	9.18	—	136	12.36	注意報
鉾田	5	40	8.0	—	56	11.2	注意報
潮来	8	39	4.88	—	105	13.13	注意報
竜ヶ崎	14	116	8.29	—	138	9.86	—
土浦	13	11	0.85	—	36	2.77	—
つくば	10	60	6.0	—	84	8.4	—
筑西	10	45	4.5	—	66	6.6	—
常総	8	33	4.13	—	52	6.5	—
古河	8	20	2.5	—	147	18.38	注意報
県全体	120	605	5.04	—	1258	10.48	注意報

《備考》

**インフルエンザの流行に関する警報・注意報について**

① 県では、県内のインフルエンザ流行状況を把握するため、延べ120医療機関(小児科75、内科45)に1週間単位で患者数の報告を求めており、各保健所毎に以下によりインフルエンザ流行指数を算出します。

$$\text{インフルエンザ流行指数} = \frac{\text{インフルエンザ定点において1週間の間にインフルエンザと診断した患者数}}{\text{インフルエンザ定点数}}$$

② 流行指数が、**基準値(注意報:10 警報:30)**を超えた保健所区域には「地域注意報」又は「地域警報」を発令します。

また、県全体において流行指数が基準値を超えた場合には、「県全域注意報」又は「県全域警報」を発令します。

**注意報**：流行の発生前であれば今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性があることを、流行発生後であればその流行がまだ終わっていない可能性があることを示します。

**警報**：大きな流行の発生・継続が疑われることを示します。