

人間を救うのは、人間だ。Together for humanity



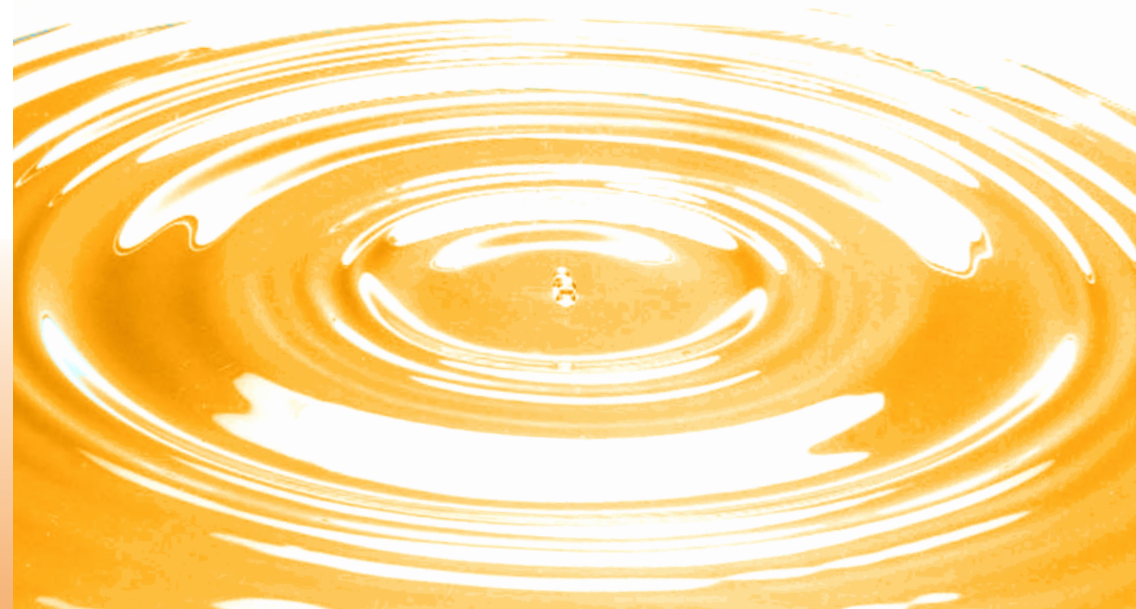
日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

日本赤十字社
www.jrc.or.jp

検索
H21.3

新型コロナウイルス

私たちが知っておくべきこと



 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

人間を救うのは、人間だ。Together for humanity

はじめに

昨今、新型インフルエンザの世界的大流行（パンデミック）については、「本当に来るのか」が問題ではなく「それがいつなのか」が問題と言われるように、具体的な備えを早急に整える必要性が高まっています。

日本赤十字社では、以下の目的をもって新型インフルエンザ対策に取り組むこととしています。

（１）新型インフルエンザが大流行した場合においても、日本赤十字社が担う社会的役割を可能な限り遂行し、社会機能の維持に貢献する。

（２）（１）を達成するために、職員及び家族の健康と安全を確保する。

新型インフルエンザから身を守るのは職員一人ひとりの正しい知識です。日本赤十字社の職員としてその役割が果たせるよう、個々人あるいは職員の家族が今から準備を整えていただくために、このパンフレットでは新型インフルエンザの基本的な情報をまとめています。

パンフレットを参考にし、「行動」することを期待します。

平成 21 年 3 月 日本赤十字社

CONTENTS

新型インフルエンザとは？	3
パンデミックとその影響	4
感染経路	5
主な症状	6
発生段階に応じた対策	7
個人・家庭でのパンデミック対策	8
～感染予防と拡大防止～	
感染が疑われたら	13

新型インフルエンザとは？

鳥類から人へ、人から人へ

新型インフルエンザウイルスとは、動物、特に鳥類にのみ感染していた鳥インフルエンザウイルスが、変異したものです。当初は偶発的にヒトに感染していたものが、遺伝子の変異によって、ヒトの体内で増えることができるようになり、さらにヒトからヒトへと効率よく感染するように変化していきます。このウイルスがヒトに感染して起こる疾患が新型インフルエンザです。

人類未知のウイルス

新型インフルエンザウイルスは、人類にとっては未知のウイルスであり、ヒトは免疫を持っていません。このため、容易にヒトからヒトへの感染が広がり、パンデミック（世界的大流行）を起こす危険性があります。

形を変えるウイルス

鳥インフルエンザウイルスにも様々な種類がありますが、この新型インフルエンザに変化しそうなウイルスとして最も取り上げられているのは、H5N1型の鳥インフルエンザです。しかしながら、近年では、H7と呼ばれる型も流行の可能性が示唆されており、どの型が流行するかは明らかではありません。

パンデミックとその影響

過去 3 回の新型ウイルス

人類は過去に 3 回の新型インフルエンザを経験しています。被害が最大だったスペイン・インフルエンザ(1918-1919)では、当時の世界人口の 25 ～ 30%が罹患し、4,000 万人が死亡したと推計され、日本国内でも約 45 万人が亡くなったといわれています。しかし、過去に経験した全ての新型インフルエンザは弱毒性（気道や腸管内の細胞でしか増殖できないので、重症化しにくい）の鳥インフルエンザウイルスから変異したものでした。

現在の新型ウイルス

現在新型インフルエンザに変異すると考えられている H5N1 型は強毒性（全身の細胞で増殖できるので、重症化しやすい）の鳥インフルエンザウイルスであり、新型インフルエンザウイルスも同様の毒性を持つと推測されています。

国内の影響

日本で新型インフルエンザが流行した際には、全人口の約 25%（4 人に 1 人）が感染し、医療機関を受診する患者数は最大で 2,500 万人、死亡者数は 17 ～ 64 万人になると推計されています。

新型インフルエンザのパンデミックは自然災害とは異なり、建物等のハード面は無傷ですが、人が感染による被害を受けます。何も対策を取らなければ大きな健康被害の発生だけでなく、社会機能がマヒすると考えられています。そのため国は、各企業が事業継続計画（BCP: Business Continuity Plan）の立案等、新型インフルエンザ対策に積極的に取り組むよう呼びかけています。

感染経路

毎年人の間で流行する通常のインフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染と接触感染であると考えられており、現段階では、新型インフルエンザにおいても飛沫感染と接触感染が主な感染経路と推測されています。



飛沫感染

飛沫感染とは、感染した人が咳やくしゃみをすることで排泄するウイルスを含む飛沫を他の人が鼻や口から吸い込み、粘膜に接触することによって感染する経路です。飛沫は 5 ミクロン(1 ミクロン=1/1,000mm)以上の大きさで、空気中では 1 ～ 2 メートルの範囲内を浮遊し、地面に落ちていきます。

接触感染

接触感染とは、ウイルスが目や鼻の粘膜等に直接接触して感染する経路です。あるいは患者の咳、くしゃみ、鼻水などに含まれたウイルスが付着した手で周囲環境(机、ドアノブ、スイッチなど)を触れた後に、その部位を他者が触れ、かつその手で自分の目や鼻、口を触ることによる感染経路でもあります。

空気感染

空気感染は、医療現場などの極めて限定した場でのみ起こりうると考えられています。

主な症状

H5N1 型鳥インフルエンザでは、突然の発熱と咳、全身症状、下痢などが特徴的です。肺炎の進行が速く、ひどくなると出血なども報告されており、重篤な場合は死に至ります。新型インフルエンザが発生すると、WHO や厚生労働省が症状の定義を発表しますが、H5N1 型鳥インフルエンザと似た症状になるのではないかとわれています。

表1 新型インフルエンザと通常のインフルエンザとの違い

項目	通常のインフルエンザ	新型インフルエンザ
発病	急激	急激
症状 (典型例)	38℃以上の発熱 咳、くしゃみ等の 呼吸器症状 頭痛、関節痛、 全身倦怠感等	未確定(発生後に確定)
潜伏期間※1	2～5日	未確定(発生後に確定)
人への感染性	あり(かぜより強い)	強い
発生状況	流行性	大流行性/パンデミック
致死率※2	0.1%以下	未確定(発生後に確定) ※アジア・インフルエンザ: 約0.5% スペイン・インフルエンザ: 約2%

※1 病原体が感染してから発病するまでの期間。

※2 一定期間における当該疾病による死者数/一定期間における当該疾病の罹患者数

発生段階に応じた対策

表2は厚生労働省が発表している感染の発生段階を示したものです。網掛けのフェーズ分類はWHOのフェーズ分類に沿ったもので、これまでこのフェーズごとに対策が検討されてきました。現在は、より現実的な対策を実施するために発生段階毎に対策が検討されています。現在は前段階であり、準備段階と言えます。

赤十字各施設の新型インフルエンザ対策も発生段階毎に検討するよう推奨していますが、個人及び家庭における対策においても、同様に各段階に応じて具体的な対策が必要となります。

表2 新型インフルエンザのフェーズ分類

発生段階(現行)		フェーズ (改定前)	状 態	対 策 の 目 的
前段階	未発生期	1、2A、 2B、3A、3B	新型インフルエンザが発生していない状態	1) 発生に備えて体制の整備を行う 2) 国際的な連携の下に発生の早期確認に努める
第一段階	海外発生期	4A、5A、 6A	海外で新型インフルエンザが発生した状態	1) ウイルスの国内流入をできるだけ阻止する 2) 国内発生に備えて体制の整備を行う
第二段階	国内発生早期	4B	国内で新型インフルエンザが発生した状態	1) 国内での感染拡大をできる限り抑える
第三段階	感染拡大期	5B、6B	入院措置等による感染拡大防止効果が期待される状態	1) 健康被害を最小限に抑える 2) 医療機能、社会・経済機能への影響を最小限に抑える
	まん延期		入院措置等による感染拡大防止効果が十分に得られなくなった状態	
	回復期		ピークを越えたと判断できる状態	
第四段階	小康期	後パンデミック期	患者の発生が減少し、低い水準でとどまっている状態	1) 社会・経済機能の回復を図り、流行の第二波に備える

個人・家庭でのパンデミック対策

～ 感染予防と拡大防止 ～

感染の予防もしくは拡大防止のためには、咳や発熱などの症状のある人に近寄らない、流行時には人混みを避ける、手指を清潔に保つ、といったことが推奨されます。

特別なことは必要ではなく、通常のインフルエンザのときの予防策を徹底することが重要です。



咳エチケット

新型インフルエンザを含む感染症の拡大防止策として、咳エチケットが推奨されています。咳エチケットとは、咳やくしゃみをする際に必要な3つのエチケットです。

- 1 咳や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。
- 2 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。
- 3 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。

※ 咳エチケットに加え、外出後の手洗い・うがいを習慣付けること、十分な睡眠や栄養をとり基礎体力を高めることなどが感染予防に役立ちます。

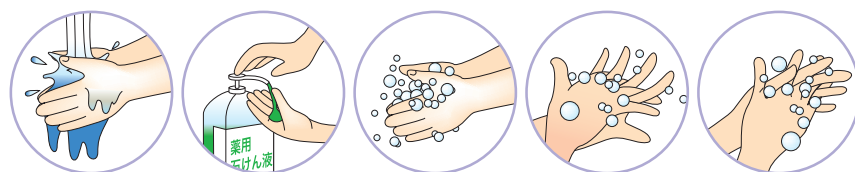
手洗い・手指消毒

インフルエンザウイルスはかぜのウイルスより感染力が強いいため、飛沫で汚染された手指や物、周囲環境の表面から手を介して感染することがあります。

<手洗いをすることで>

- 自分が感染していない場合は、手洗いによって手指を介する接触感染を防ぐことができます。
- 自分が感染（発症）している場合は、汚染された手指を介する周囲環境の汚染を抑えて、接触感染によって周りの人に感染が拡大するのを防ぐことができます。
- また、速乾性のアルコール製剤による手指消毒も有効とされています。手軽に持ち運べるので、外出の際に利用できます。

正しい手洗いの方法



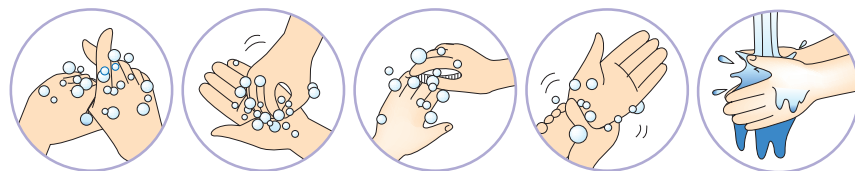
まず手指を流水でぬらす

石けん液をとり出す

手の平と手の平をこすり、よく泡立てる

手の甲をもう片方の手の平でこする（両手）

指を組んで両手の指の間をこする



親指をもう片方の手で包みこする（両手）

指先でもう片方の手の平をこする（両手）

必要な場合は、爪ブラシを使って指先を洗う

両手首まで洗いこする

流水でよくすすぐ

情報提供：サラヤ（株）

マスクの着用

症状のある人がマスクを着用することによって、咳やくしゃみによる飛沫の拡散を防ぐことができ、感染拡大を防止できます。「不織布製マスク」を着用しますが、不織布製マスクには感冒用と花粉用が販売されているので、感冒用のマスクが推奨されます。

しかし、マスクをつけることによる防御を過信せず、お互いに距離をとる、人混みに入る時間は極力短時間にするなどの感染予防策が重要です。

また、マスクは正しく着用しなければ意味がありません。説明書をよく読み正しく着用してください。

マスクの使用法例



1

2

3

ノーズフィッター

ノーズフィッターを上にしてギャザーを縦にのばす
※生地目の大きい面を外側に使用

マスクを顔にあて、ノーズフィッターを鼻・頬のカーブに合わせて曲げる

マスクをあごの下まで広げてフィットさせる

情報提供：日清紡ホールディングス（株）

うがい

うがいの効用については賛否がありますが、うがいをした場合の方がしない場合に比べ発症確率が40%低下したという報告もあります。

予 防 接 種

通常の（毎年冬に流行する）インフルエンザの予防接種

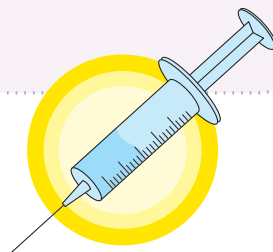
新型インフルエンザが流行する際には、通常のインフルエンザも流行することが予想されています。両者の症状が類似する可能性が高いために、いずれのインフルエンザに罹患したのか区別が付きにくいことも考えられます。それぞれのインフルエンザに適切な治療を施すために、また感染拡大を防ぐために、通常のインフルエンザの予防接種が大きな役割を果たします。

プレ・パンデミックワクチン

鳥インフルエンザに感染した患者又は鳥から分離されたウイルスを基に製造されたワクチンです。新型インフルエンザが発生した場合、ある程度の免疫効果があるとされています。

パンデミックワクチン

実際に新型インフルエンザが発生した際に新型インフルエンザウイルスを基に製造されるワクチンです。



備 蓄

パンデミックとなった場合には、外出の自粛が推奨されるとともに、流通や物流の停滞等によって食料品や生活必需品の確保が困難となることが予想されます。そこで最低 2 週間程度の食料品や生活必需品等を備蓄します。

< 例 >

長期 保 存 の で き る 食 品	コメ	感 染 予 防 医 薬 品	マスク
	パックご飯		うがい薬
	乾麺（そうめん、そば、スパゲティ）		消毒用アルコール
	乾パン		手洗い石鹸
	クラッカー		のど飴
	コーンフレーク		体温計
	サラダ油		鎮痛・解熱剤、胃薬等の常備薬
	調味料（塩、砂糖、しょうゆ、みそ、めんつゆなど）		持病の薬
	バター、マーガリン		ゴム手袋
	ジャム	生 活 に 必 要 な 日 用 品	洗剤（洗濯・台所）
	ハチミツ		塩素系漂白剤（洗濯時使用）
	インスタントラーメン、カップラーメン		トイレトペーパー
	レトルト食品		ティッシュペーパー
	缶詰		生理用品
	菓子類		ビニール袋
	ミネラルウォーター		カセットコンロ・ボンベ（ライフライン停止時）
	ペットボトル飲料		防災用ラジオ、懐中電灯、電池
	粉末飲料		ろうそく、マッチ、ライター

外出の自粛

新型インフルエンザの流行時には、人混みを避けるために外出を控えます。集団感染を防ぐため、密集した場所での集会・イベントなどが自粛され、学校も休校となる場合が考えられます。学校が休みであっても、子どもたちを外に遊びに出すことは感染の機会をつくることにもなります。子どもたちが長期にわたり家の中で過ごせるような準備も必要です。

感染が疑われたら

「感染したかな」と思っても、慌てずに自宅で安静を保ち、こまめな水分補給を心がけながら、発熱やその他の症状がないか観察します。

新型インフルエンザの症状であれば、地域で指定されている相談窓口に連絡し、対処方法を確認します。医療施設を受診する際は、必ずマスクを着用してください。

救急車は重症者専用となることも予想されますので、受診の際には自家用車等をできるだけ使用します。

※ 相談窓口は地域によって異なります。必ず、事前に確認することが必要です。



地域の相談窓口

場 所：

連絡先：



おわりに

新型インフルエンザに関する情報は行政等を中心に広く提供されています。新型インフルエンザへの関心を高め、個人の備えを行っていただくようよろしくお願いいたします。