

新型インフルエンザ

南魚沼地区の
基礎疾患を持っておられる方
おられない方
全ての方への情報

新型インフルエンザに対応する基本的事項

1. インフルエンザウイルスの特性

インフルエンザウイルスは、気道粘膜から侵入します。気道粘膜とは鼻、咽頭・喉頭(のどの奥)、上気道にある粘膜です。目や、口の手前の粘膜からは侵入しませんが、目をこすったりすると、鼻涙管を通して鼻に落ち込むと感染の可能性があります。

インフルエンザは飛沫感染です(しぶきでうつる)。極めてまれな状況で空気感染する可能性もありますが、SARSでも院内・航空機内での感染も飛沫感染でした。

インフルエンザウイルスが、侵入する場面は、①患者の咳・くしゃみが直接顔にかかる、②近くで咳などで発生した飛沫を短時間の浮遊時間内に呼吸して吸入してしまう、③手に付いたウイルスが粘膜に触れて侵入する、の3つです(③が最も重要)。

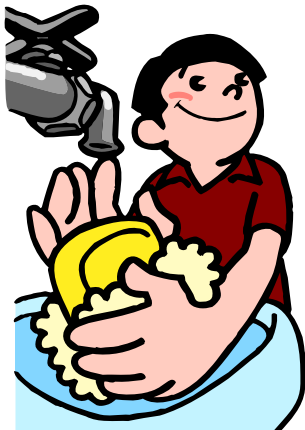
インフルエンザウイルスは、気道粘膜に達してから身体に侵入します。粘膜の上には粘液(糖タンパク)があり、時間を稼いでいます。日頃からの口腔ケア、歯磨きで口腔をきれいにしておくと口腔内悪玉菌(MRSA、グラム陰性菌、嫌気性菌など)による蛋白分解酵素(プロテアーゼ)による粘液の分解が抑制され、感染防御に役立つとされています。喫煙、不摂生・疲れ、歯磨きをしないことが悪玉菌を増やします。時間稼ぎの間のうがいはウイルス排除に役立ちます。



2. 予防で大切な手洗いについて

医療現場での手を洗う場面は以下の5項目です。院外・家庭でも同じような状況を想定して手洗いを励行してください。①患者に接する前、②無菌的操作の前、③体液暴露の可能性があった後、④患者に接した後、⑤患者周囲の環境に接した後。

手洗いは、病院に掲示してある写真を参考に、手順の6項目を行うように心がけてください。目で見て手が汚れている時は、必ず石けんと流水で手を洗ってください。目で見て汚れていなければアルコールの入った速乾性擦り込み式手指消毒剤で15秒以上、手全体を擦ってください。(手のひら、手の甲、指の間、指先、親指のひねり洗い、手首)



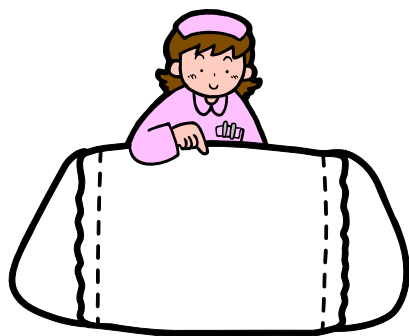
3. 次に大切なマスク、咳エチケットについて、濃厚接触について

予防で大切なことは患者（濃厚接触したその後から、つまり発症前1日前から）は咳があればマスクを着用する。患者に1m（厚労省は2m）以内に近づく人（患者を直接看護する人など）はマスクをつける。看護・処置をしたらすぐに（20分以内）うがいをする。看護した後、患者に触れた後、患者の周りの環境に触れた後、患者から離れて別の作業に移る前に手を洗う。以上のことが重要です。

濃厚接触とは、発病前1日から発病5日まで（厚労省は7日まで）の患者がマスクをしておらず、自分が患者の1m以内に近づく時もマスクをしないでかつ手を洗わなかった場合です。患者がマスクをしていたり、自分が1m以内に近づくときマスクをしていて手洗いが行われていれば濃厚接触にはなりません。人ごみなどに入った場合は、濃厚接触になりえますので注意が必要です。

患者は発病前1日から発病後5日まで（小児では10日まで）ウイルスを発生しています。唾にも含まれています。この間は、咳をする時、マスクをつけます。（2日ほどして発熱等がなければ感染なしと考える。）

咳やくしゃみをする時に、マスクをしていない場合は、ハンカチあるいはティッシュで鼻と口を覆います。これを「咳エチケット」と世界中でいいます。（ハンカチもティッシュもすぐに出ない場合は、袖（そで）、あるいは、手で押さえることもやむを得ません。）



マスクは、「サージカルマスク」を使用し、上の金属部分をしっかりと鼻の形に曲げフィットさせ、蛇腹を開いて鼻と口全体を覆うように着用します。マスクを外す時は、医療従事者（手洗いの5項目を熟知している）は、手洗いをした後、マスクの後ろの紐をほどいて外しますが、一般の人は、汚れていると言われているマスク表面（額や襟程度に汚れている）をつかんで外します。外した後には必ず手洗いをします。汚れた手で耳や頭の後ろをさわってはなりません。マスク表面より、手の方が汚れています。

4. タミフル・リレンザについて

タミフルは、発熱患者に対する中枢神経抑制の作用があると考えられています。これらは48時間以内に服用・使用すると、耐性ウイルス以外には有効ですが、48時間以降は副作用と効果減少のため、メリットが少なくなります。

5. インフルエンザ迅速診断キットについて

発症から12～18時間ほどで陽性率が上がります。発熱してすぐでは陽性に出ないことがあります。発症2日目に行います。確定検査は新潟市内の研究所で行うため、当院ではできません。

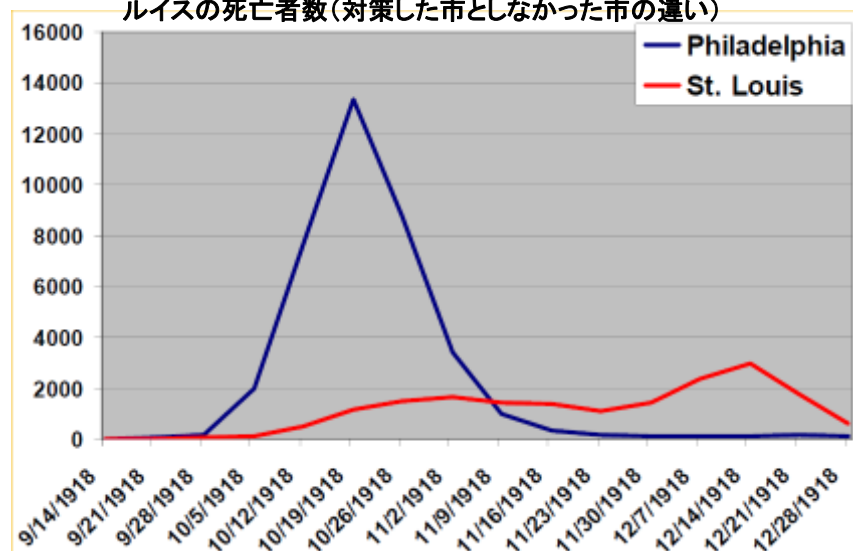
6. 基礎疾患患者とは

糖尿病、慢性呼吸器疾患(COPD)、喘息、腎機能障害・腎不全、高齢者、がん患者(がん治療を受けている患者も)、免疫抑制剤・ステロイド投与患者などです。その疾患が重症であればあるほどインフルエンザも重症になる可能性があります。その他、妊婦、5歳以下の小児・幼児も重症化しやすいとされています(特に2歳以下)。喫煙者は慢性呼吸器疾患の予備軍であり、喫煙行動など罹患するリスクが高いです。これらの人は、日常生活を見直すと共に、手洗い、マスクの着用を含めて健常人以上に予防に気をつけなければなりません。担当各科の外来でご相談ください。

7. 社会としての予防の目標

公衆衛生学および歴史的に、社会がインフルエンザ被害を低くする方策は、総感染者数は変わりませんが、その発生が徐々に起こるように工夫することです。一度に大量の患者を発生させないことです。ゆっくり長く少しずつ発生して、結果として総発生数は同じであるが、被害は少なくなるようにします。そのためには、余分な外出を避け、咳をしている人はマスク・咳エチケットをして、頻回に手洗いをするということです。これによって、一度に病院に来る患者数を少なくします。そうすればなんとか病院の機能も存続できます。一度に大量の患者に押しかけられると病院の職員の感染リスクも増大し、病院の機能が衰退し、結局地域医療が存続しなくなる可能性があります。

1918年のスペイン・インフルエンザ時のフィラデルフィアとセントルイスの死亡者数(対策した市としなかった市の違い)



8. 重症化、脳炎、脳症について

一旦かかってしまうと、基礎疾患のある人を含め、重症化を防止する方法、小児で脳炎・脳症の発症を防止する方法はありません(医者も神頼みとなる)。タミフル、リレンザが重症化を防ぐというエビデンスはありません(投与はしますが・・・)。発症したら、対症療法しかありません。対症療法もその程度に応じて(人工呼吸管理、低体温療法など)地域外の大病院でしか行えない治療もあります。南魚沼地区ではそのような高度集中治療を行える病院はありませんし、それを行ったとしても救命し、後遺症をゼロにすることはできません。基礎疾患のある人や、小児・妊婦はインフルエンザにかからないことが重要なわけです。



9. ワクチンについて

新型インフルエンザのワクチンはもうじき入ります。インフルエンザワクチンは季節性も同様に、本来集団防衛のためのワクチンです(その集団が8割以上ワクチン接種を受けているとその集団の感染率が激減する)。個人が受けても(季節性でもわかるように)完全に感染を防止する効果は低いと考えられています。個人の重症化にはいくらか効果があります。新型と季節性は同時に流行すると考えられていますので、効果が明らかで補助も例年期待できる季節性インフルエンザワクチンは受けておきましょう。新型のワクチンは安全面、型の一致の可能性等を十分吟味して受けるかどうか決めましょう。その場合も、周りの相当数が一緒に受けておかないと集団防衛の効果が少なくなることを理解しておきましょう。

10. かかったと思ったら

もしかかったと思ったら、すぐには病院には来ないでください(不用意に来院すると、本当のインフルエンザ患者から本当の感染を受ける可能性もありますし、逆に他の人にインフルエンザをうつす可能性があります)。電話で六日町病院(他の病院あるいは保健所)に連絡して指示を仰いでください。多くは開業医・診療所で診察が可能です。受診する場合は、マスクをつけ、公共交通機関(電車・バスなど)はできるだけ使わず、自家用車でお越しください。自家用車がない場合は、タクシーを御利用ください。

インフルエンザの診療時間は、電話で診療所・病院に確認してください。他の患者さんへの感染を防ぐために、必ず事前に電話して、おいでください。時期に応じて診療所・病院の体制は変わります。

六日町病院に着いたら、入り口にある速乾性擦り込み式手指消毒剤で手を消毒して受付または案内にインフルエンザの可能性があると申告してください。他の人にうつさないように待機場所(時に車中待機)を指示します。診察を受けるときは、外(はず)すように言われるまではマスクをつけておきます。

診察は、お互いに正面を向き会わず、斜め、あるいは横を向いた状態で行います。迅速検査が行われる場合も、看護師が患者さんの横から鼻に綿棒を入れて採取します。患者さんはハンカチを手に持ち、綿棒が抜かれると同時にハンカチを鼻と口に当て、くしゃみや咳をするようにしてください。

六日町病院への電話は24時間いつでもかまいませんが、来院は深夜、早朝はできる限りさけてください。病院もその時間帯は対応する職員数が極めて少なく、緊急症例が来院していればかなりの時間、お待ちいただくことにもなりかねず、お互いに辛くなります。ご理解ください。夜間も、できるだけ23時前に電話連絡した後お越しください。重症感のある方は、時間制限なく診察させていただきます。

来院時は必要最小限の人数で、全員がマスクを着用して自家用車またはタクシーでおいでください。患者さんは状況に応じて車の中で待機していただき、問診、必要なら迅速検査を車の中で行うことがあります。

11. その他

洗濯物は、普通に他のものと一緒に洗濯してかまいません。ただ汚れ物をさわったあとは、石けんと流水で手を洗ってください。ティッシュなどごみ箱に捨てたものは、もう一度選別することなく、手で触れず、捨ててください。食器などは特別に処理する必要はなく、普通に洗浄(食器洗浄機は好ましい)してかまいません。

質問は、六日町病院、「医療安全・質向上推進室」までお願いします。(電話:025-772-7111)

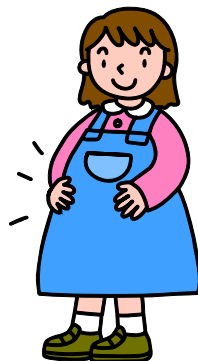


各基礎疾患ごとの注意

これは、致死率が通常の季節性インフルエンザと同等と分かった今回のH1N1インフルエンザについてです。
今後新たに発生するであろう、H5N1の高病原性インフルエンザあるいは今回の新型が強毒化した場合などでは対応がまた異なりますので、情報に注意してください。

(1) 妊婦

予防: 前の既述を参照。睡眠は十分にとって体調を整えておきましょう。禁煙をしましょう(インフルエンザのみならず子どものために)。



感染したら: もしインフルエンザ様症状(38℃以上の発熱や鼻汁や鼻がつまった症状、のどの痛み、咳など)が出た場合、事前に相談して受信先に決めていた病院にあらかじめ電話をして受診してください。早期の抗インフルエンザ薬(タミフル、あるいはリレンザ)服用(治療目的)開始は重症化防止に効果ありとされていますので、発熱やのどの痛み、咳等の症状出現後はできるだけ早い受診をお勧めします(48時間まで、それ以降は効きが悪い)。また、WHOは新型インフルエンザ感染が疑われる場合には確認検査結果を待たずにできるだけ早期のタミフル服用開始を勧めています。かかりつけ産婦人科医受診を避けるのは「感染すると重症化しやすい妊婦から妊婦への感染を防止するため」です。

濃厚接触(前述)した場合はタミフルの予防内服を行います(自費診療となります)。

タミフル、リレンザの赤ちゃんへの影響については、2007年の米国疾病予防局ガイドラインには「抗インフルエンザ薬を投与された妊婦および出生した赤ちゃんに有害な副作用(有害事象)の報告はない」との記載があります。また、これら薬剤服用による利益は、可能性のある薬剤副作用より大きいと考えられています。予防効果は、タミフルまたはリレンザを服用している期間です。

母乳自体による新型インフルエンザ感染の可能性は現在のところ知られていません。しかし、母親が直接授乳や児のケアを行なうためには以下の3条件がそろっていることが必要です。1)タミフルあるいはリレンザを2日間以上服用していること、2)熱が下がって平熱となっていること、3)咳や、鼻水が殆どないこと、これら3条件を満たした場合、直接授乳あるいは子どもとの接触が勧められます。ただし、子どもと接触する前の手洗い、清潔な服への着替え(あるいはガウン着用)、マスク着用が必要です。また、接触中は咳をしないようにします。この3条件ができない場合は、母児は可能な限り別室とし、搾乳した母乳を健康な第三者が子どもに与えます。この感染予防行為は発症後7日~10日間にわたって続けることが必要です。発症後7日以上経過し、熱がなく症状がない場合、他人に感染させる危険は低い(まったくなくなったわけではない)と考えられているので、通常に近い母児接触が可能です。

(2) 慢性呼吸器疾患・喘息

予防: 前の既述を参照。睡眠は十分にとって体調を整えておきましょう。禁煙をしましょう。日頃からの肺炎予防を実践していきましょう(マスクと、手洗いなど)。季節性インフルエンザワクチンは受けておきましょう。新型インフルエンザワクチンについてはかかりつけ医と相談してください。高齢の方は肺炎球菌ワクチンも受けておきましょう。



感染したら: インフルエンザ様症状が出たら、すぐには来院せず、病院に電話をして指示を受けてください。指示されたら、マスクをつけてできる限り自家用車かタクシーで来院し、速乾性擦り込み式手指消毒剤で手指衛生を行い、指示を仰いで待機していただきます。肺炎を合併しやすいので、かかったと思ったら早めの受診が必要です。48時間以内にタミフルを開始する必要があります。

(3) 透析・腎不全

予防: 前の既述を参照。特に栄養・睡眠を十分にとり体調を整えましょう。禁煙しましょう。濃厚接触した場合は、かかりつけ透析施設に電話して指示を仰いでください。予防的タミフル投与(一回)を行います。季節性インフルエンザワクチンは受けておきましょう。新型インフルエンザワクチンについてはかかりつけ透析施設と相談してください。高齢の方は肺炎球菌ワクチンも受けておきましょう。

感染したら: インフルエンザ様症状が出たら、すぐには来院せず、かかりつけ透析施設に電話をして指示を受けてください。指示されたら、マスクをつけてできる限り自家用車かタクシーで来院し、速乾性擦り込み式手指消毒剤で手指衛生を行い、透析前に診察を受けます。

診断がついてインフルエンザと診断されたらタミフルを一回透析後に服用します。

透析は、他の患者さんとの接触をできるだけ避けるため、時間と曜日を変えて行います。カーテン等で仕切って行います。

インフルエンザと診断されていない患者さんでも透析中にインフルエンザ様症状(咳、発熱、鼻水など)に気がついたらすぐに申し出てください。



(4) 糖尿病

予防: 前の既述を参照。特に睡眠を十分にとり体調を整えましょう。禁煙しましょう。濃厚接触した場合は、かかりつけ医に電話して指示を仰いでください。

季節性インフルエンザワクチンは受けておきましょう。新型インフルエンザワクチンについてはかかりつけ医と相談してください。高齢の方は肺炎球菌ワクチンも受けておきましょう。

感染したら: インフルエンザ様症状が出たら、すぐには来院せず、病院に電話をして指示を受けてください。指示されたら、マスクをつけてできる限り自家用車かタクシーで来院し、速乾性擦り込み式手指消毒剤で手指衛生を行い、指示を仰いで待機していただきます。

糖尿病の方は感染症にかかると血糖値がいつもより上昇することがあります。インスリン治療を受けている方では、病気になり食事量が通常より少なくなったからといって、自己判断でインスリン注射をやめると、重篤な状態に陥ることもあり危険です。

糖尿病があつて体調を崩された場合、すなわち、このようないわゆる「シックデイ」の時にはとくに留意が必要であり、注射や内服を含めどのように対応するか、主治医の指示を得ておいて下さい。

糖尿病があつても血糖コントロールが良好で、心血管疾患や腎疾患などの合併症や、肺疾患、心血管疾患などがいない方のリスクは比較的低いと考えられますので、糖尿病でない方と同様の対処、対応でよいと考えられます。一方、HbA1cが高値で血糖コントロールがよくない方、合併症のある方、高齢の方は重症化する可能性があります。注意が必要です。糖尿病でありながら放置している人も、ご自身のリスクが見過ごされていると考えられ、要注意です。

感染が疑われる症状がみられた場合には、新型インフルエンザを想定しての対応と、シックデイに関しての対応が必要となりえます。早めにかかりつけの主治医に相談するようにして下さい。

身近に新型インフルエンザに罹患した方がいらっしゃる場合、また、発症者と濃厚な接触があつたと考えられる場合には、ご自身の症状に注意を払い、変化があつたと思われるときには早めに医療機関に相談され、抗ウイルス薬の投与を含めて検討して頂いて下さい

(5) がん患者・がん治療を受けている患者

予防: 前の既述を参照。化学療法を受けている方は免疫機能が抑制されており、感染にかかりやすくなっています。特に栄養・睡眠を十分にとり体調を整えましょう。禁煙しましょう。濃厚接触した場合は、かかりつけ医に電話して指示を仰いでください。季節性インフルエンザワクチンは受けておきましょう。新型インフルエンザワクチンについてはかかりつけ病院と相談してください。高齢の方は肺炎球菌ワクチンも受けておきましょう。

感染したら: インフルエンザ様症状が出たら、すぐには来院せず、病院に電話をして指示を受けてください。指示されたら、マスクをつけてできる限り自家用車かタクシーで来院し、速乾性擦り込み式手指消毒剤で手指衛生を行い、指示を仰いで待機していただきます

(6) 小児

予防: 前の既述を参照。親御さんが罹患すると子どもにも感染する可能性が高まりますから、家庭で予防に努めましょう。家庭からタバコをなくしましょう。

感染したら: すぐに病院に行くことはやめてください。他のお子さんに感染することを防ぐためです。まずかかりつけ医に電話して指示を仰いでください。来院する時は最小限の人数で、全員がマスクを着用しておいでください。来院したら全員速乾性擦り込み式手指消毒剤で手指消毒を行ってください。

小児のインフルエンザ症状は他の呼吸器疾患と区別が付きにくいものです。幼児ではむずかるだけで咳や他の呼吸器症状を呈することがないこともあります。

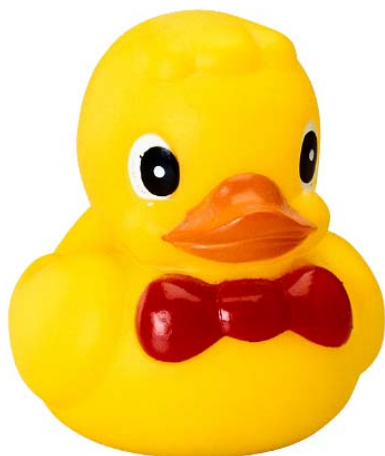
子どもでは季節性インフルエンザでも少数ではあるが死亡例があり、時にブドウ球菌の重感染による死亡例も見られました。

重篤例では、無呼吸、多呼吸、呼吸不全、チアノーゼ、脱水、意識状態の変化、著しい易刺激性がみられるとされています。

栄養障害、長期嘔吐や下痢の小児は他の基礎疾患(神経筋疾患、腎障害、心疾患など)をもった子どもと同様に高リスク群とされています。

子どもには市販の下熱薬を含む、アセトアミノフェン以外の非ステロイド系下熱鎮痛薬は脳症(ライ症候群を含む)の危険から投与してはいけません。

抗インフルエンザ薬(タミフル、リレンザ)には中枢神経系への作用の可能性もあり、その投与については担当医と十分相談の上、投与してもらってください。ただし、ワクチンも抗インフルエンザ薬も脳症・脳炎の発症を防止したり、軽減するという証拠はありません。投与される場合は48時間以内に行います。それ以降は効果が不十分となり副作用が心配となります。予防投与についても年齢・月齢によって投与できない場合もあります。十分担当医と相談の上、処方を受けてください。



こんな場合は要注意！医療機関を受診して下さい！

もともと健康なお子さんの場合でも

- ①呼吸状態がおかしい(呼吸が速い、息苦しそう、胸がペコペコ、横になれない)
- ②顔色が悪い(土気色、青白いなど)
- ③嘔吐や下痢がつづいて食事が思うように摂取できない
- ④普段と様子がおかしい(落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い)
- ⑤症状が長引いていて悪化してきた場合
- ⑥インフルエンザ脳症などが疑われる神経症状を伴う場合
インフルエンザ様症状(発熱、呼吸器症状)に加えて
A)「呼びかけに答えない」など意識状態が普段と比較しておかしい場合
B)けいれんが止まらない、けいれんした後に意識状態が元に戻らない場合
C)意味不明の言動がみられる場合

などは必ず事前に医療機関に連絡を入れたうえで受診して下さい。

*年齢に関わらず、お子さんに基礎疾患(免疫不全、神経疾患、先天性心疾患、重症気管支喘息、未熟児など)がある場合は医療機関に電話で相談の上、速やかに受診しましょう。

家庭でできる簡単な看護は？

• ゆっくり休んで安静に！

ご自宅でのんびり、ごろんとしているのも重要です。外出させないように心がけましょう。

• 適度な体温管理

暑すぎず、寒すぎずの適度な室温調整と部屋の換気を忘れずに！

暑がっている場合はいつもよりも少し薄着にあげましょう。

クーリングを行う場合は、脇の下や股の付け根、首回りなどで行うと効果的。

ただし、直接冷やしすぎると低体温になる危険性がありますので要注意！

熱が上がる際に、ふるえている場合は温めてあげて、熱が上がりきったら涼しくしてあげましょう。

• 食事と水分補給

食事は、お子さんが好きなもので消化に良いものを与えましょう。

水分摂取は忘れずに！いつもよりも多めに！

番茶、湯ざまし、スープ、ジュースなどで欲しがるもの、飲んでくれるものを与えて！

• 入浴

長湯させたり、湯ざめさせたりしないように！平熱の時や他の症状が落ち着いているときの短時間のシャワーやお風呂であればサッパリさせるのは構いません。

• 着替えはこまめにしてください

汗をかいたので吸湿性の良い肌着やパジャマにし、着替えの時にはタオルなどで体を拭いて下さい。

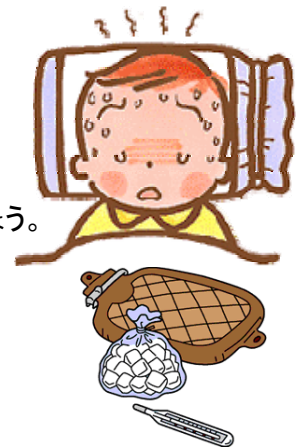
• 解熱薬は様子を見ながら使ってください(乱用しない)

解熱剤は、一時的に熱によるつらい症状を和らげて、体力の回復を助けるための薬です。

解熱剤は病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は使用間隔を最低6時間以上あけて、1日3回までとしてください。

解熱剤によりかえって重症化する危険もありますから、かかりつけ医に相談してください。



六日町病院でのインフルエンザ対応について

魚沼地区および病院内でのインフルエンザの蔓延を防止するために、ご協力をお願いいたします。通常時に増して多くの患者さんが来院されています。待ち時間を短縮し救急医療を円滑に提供するために、軽症の方はかかりつけ医あるいは近くの医院を受診されることをお勧めします。

【インフルエンザ様の症状で受診される患者さんへ】

- ・熱と咳のある方は、マスクを着用してください。
- ・病院には本当のインフルエンザ患者さんが来ている可能性があります。もしご自身がインフルエンザでない場合、病院でインフルエンザにかかる可能性がありますので注意してください。
- ・咳やくしゃみの際は、ティッシュで鼻と口を覆ってください。手を頻回に洗ってください。
- ・待合室をわけてお待ちいただきます。

【ご面会の方へ】

- ・熱または咳、鼻水・鼻つまり、ノドの痛みのある方のご面会はお控えください。
- ・小児は感染しやすく、重症化することがあります。小児のご面会はお控えください。
- ・面会前に看護師が体温を計らせていただくことがあります。38℃以上の熱がある場合には、面会をご遠慮いただきます。
- ・面会終了後は、院内にとどまることなくご帰宅ください。

【インフルエンザの検査について】

- ・当院では新型インフルエンザの「確定検査」はしていません。
- ・「迅速検査」は、発熱1日目の検出率が低いことより、発熱1日目では原則的に検査をしておりません。

【抗インフルエンザ薬(タミフルなど)の予防投与について】

- ・抗インフルエンザ薬の予防投与は、厚生労働省の指針に則って処方します。
- ・感染すると重症化する恐れのある、以下の方のみに提供します。それ以外の方への処方できませんので、ご注意ください。

【重症化しやすい基礎疾患】

慢性呼吸器疾患(COPD、喘息)、慢性心疾患、腎不全、免疫抑制状態(ステロイド使用者など)、癌で治療中の方、糖尿病および妊婦、幼児(1から5歳)、高齢者(65歳以上)

【新型インフルエンザワクチンについて】

- ・新型インフルエンザワクチンは徐々に利用できるようになります。接種は、厚生労働省の定めた優先順位に則って行う予定です。
- ・今年も季節性インフルエンザワクチンを接種しましょう。
- ・【重症化しやすい基礎疾患】を持つ方は、「肺炎球菌ワクチン」を接種しましょう。内科外来にご相談ください。