

キーワード（日経新聞・2008年1月23日から）

インフルエンザウイルス

直径約1万分の1ミリの球形ウイルス。
大きくA型、B型、C型に分類される。
冬にヒトの間で流行するのはA型とB型。

H5N1型

鳥インフルエンザウイルスの一種で致死率が高い高病原性のタイプ。
インフルエンザウイルスは、表面にあるとげ状の二種類のタンパク質「ヘマグルチン（H）」と「ノイラミンターゼ（N）」の組み合わせで分類。
ヒト同士で感染する新型への変異が懸念される。

タミフル

一般名はリン酸オセルタミビル。
抗インフルエンザウイルス薬で、細胞の中で増えたウイルスが細胞の外に出るのをとめる作用がある。
実験では新型インフルエンザにも効果が認められており、発生の初期には患者周辺の
人らに予防投与することで、感染拡大を押さえ込む効果があると期待されている。

せきエチケット

感染拡大を防ぐためのマナー。
せきやくしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、顔を背ける。
マスクを着用しティッシュなどはすぐ捨てる。

新型インフルエンザから身を守る7か条

インフルエンザ発生前

1. うがい、手洗い、マスク着用の励行
2. 食料、水、日用品の備蓄（2週間分）
3. せきエチケットの徹底
4. 日ごろからの情報収集
5. 十分に休養をとり、体力は抵抗力を高める

インフルエンザ発生後

6. 不要不急の外出、旅行を控える
7. （感染したと思ったら）保健所の発熱相談センターに連絡後、病院の発熱外来へ

うがい、方法違うと効果低い

川村孝氏（京都大学保健管理センター所長）らの研究結果（無作為抽出実験）
うがいは水道水でも効果があることをお知らせしました。

川村氏は「正しいうがいの方法」として以下の点をアドバイスされています。

1. 20～40ミリリットル（小さめの紙コップ三分の一程度の水）を口に含む。
2. 比較的強く15秒間もぐもぐと動かし、軽くすすぐ。
（口の中に残っている食べかすを取り除くのが目的）
3. 次に同量の水を含み、のどの奥まで届くようあごを上げ15秒間続ける。
（菌やウイルスの感染を促すタンパク質「フロリアゼ」を押し流すため）
4. 最後に再び同量の水で15秒間うがいする。

1～4を一日2～3回が目安。

昨年11月、日本小児感染症学会で関西医科大学と企業（ユニ・チャーム）が合同で次の様な発表をしています。

「子供のインフルエンザはマスクをつければある程度予防できる」

インフルエンザ対策は身近なところから可能です。