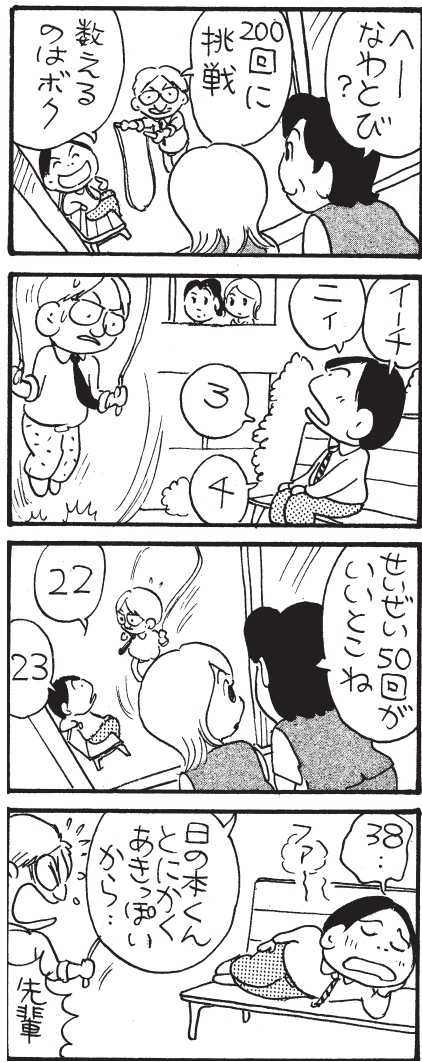




日本の本 [3]



備蓄品チェックリスト

新型インフルエンザ発生後には必要なものが買えなくなる可能性もあります。足りないものは今から揃え始めましょう。また赤ちゃんのいる方は紙オムツなど、リストになくても、状況に応じて準備しておきましょう。

- 体温計 (予備も)
マスク (外科用マスク、市販の花粉・ウイルス防止マスク)
感染防止用品
家庭内治療用品
食料品
日用品
一般薬
その他

新型インフルエンザが国内で発生すると、マスクなどの感染防止用品や食料品などの不足が予想されるので、事前にしっかりと準備が必要。また、自分の実情にあった行動計画を立てておきましょう。

【対策編】 新型インフルエンザ発生前 今からできる対策

WHOによる新型インフルエンザの警戒レベル (フェーズ) 区分

Table with 2 columns: 警戒レベル (フェーズ) and 区分. Includes categories like 前流行期, 流行危険期, 流行期.

一度発生すれば、感染拡大を防ぐのは難しい

新型インフルエンザに対しては、誰も免疫をもっていないという、現在、交通機関が発達して、世界

中で人の往来が活発です。そのため、世界のどこかで新型インフルエンザが発生すると、感染の拡大を防ぐのは難しく、短期間で世界中に広まってしまうと考えられます。

現在ではパンデミック一歩手前、新型の発生から大流行までは一瞬。現在のWHOによる新型インフルエンザ警戒レベルは「フェーズ5」(下図参照)で、「より大きな集団感染が認められる。人に完全に適合しているとはいえないが、適合力が増している」という状況です。

感染拡大を防ぐのが難しい理由

- 交通機関が発達しており、世界中での人の往来がある。
新型インフルエンザに対して誰も免疫をもっていない。
感染力が強い。おもな感染経路は飛沫感染・接触感染。

実際にパンデミックが起きたらどうなるか?

正確な被害予想はできませんが、パンデミックが発生してからは、対応できないことが多くあります。そのため、最新のウイルス研究から予想される最悪なケースを想定して、事前に対策を立てていく必要があります。

厚生労働省の試算でも死者数64万人!

厚生労働省の想定によれば、ワクチンやタミフルを使用しない条件では、国民の25% (3,200万人) が発症、最大で2,500万人が医療機関を受診、入院患者は53~200万人、死亡者は17~64万人と推定されています。

厚労省の試算による日本での被害

Table with 2 columns: 被害項目 (人口, 罹患者数, 入院, 死者数) and 被害数.

地理的条件やワクチン対策などを考慮したオーストラリアのロウワー研究所の国別の被害予測では、スペインかぜをもとにした試算で、日本の死者数を最大で210万人としています。

新型インフルエンザが発生したら通常の社会生活は送れない

新型インフルエンザの発生による被害は健康への影響だけではなく、同様に多くの人が感染し、医療機関、流通、交通機関、製造業、サービス業などすべての分野で働き手が減ることによって社会活動にも被害や混乱が予想されます。

パンデミック時に想定される被害状況

- 数千万人の患者が同時発生し、医療機関に殺到する。
医療関係者や院内にも感染が広がり、医療サービス機能が低下する。
人工呼吸器やベッドが不足し重症者が入院不可能になる。

新型インフルエンザが国内に発生! 発生後の対策

新型インフルエンザの発生状況に合わせて、国や自治体などからも指示があるはずですが、まずは、何に気をつけて生活していくのがよいのかを理解しておきましょう。

求められる対策

- ニュースや区市町村からの情報に注意を払う。噂やデマに惑わされず確かな情報を選ぶ。
発生した新型インフルエンザの亜型と毒性を確認する。
亜型などを確認して、当初の計画が正しいか判断する。
備蓄品の確認と補充。

国内で新型インフルエンザの発生が確認されたとき

フルエンザが発生した場合、短期間のうちに世界中へ広がると予想されています。日本へは、1~2週間程度もしくは、もっと短期間で侵入してくる可能性もあります。世界のどこかで新型インフルエンザが発生したときは、最大限の警戒と最終的な準備を急いで行わなければなりません。

求められる対策

- できるだけ外出しない。
どうしても外出しなければいけないときは、マスク・ゴーグル・手袋を装着する。
手洗い・うがい、洗顔を徹底する。



足がこむら返り

足がこむら返り、一番多いのがこむら返り。朝夕、起床の中でこむら返りをする人、こむら返りが起こって痛くて動けなくなった、という人も多くいます。

足がこむら返りとは?

こむら返りは、ふくらはぎなどの筋肉が突然勝手に収縮して硬くなった状態。激しい痛みを伴う。寝ている間に起こることが多いが、ふだん運動不足の人が急にスポーツをしたり、とくに何もしてなくても起こることもある。

こむら返りとは、筋肉の疲労が原因とされている。という、そんなに運動なんかしていないのに、と思う人

【ねっ・かなこ】医療ジャーナリスト