

## H1N1 インフルエンザについて よくある質問と答え (Q&A)

在ネパール日本国大使館

医務官 吉岡秀樹

1) Q: 普通の季節性インフルエンザとは違うのですか?

A: 症状や伝染の仕方や治療方法などは、普通の A 型インフルエンザと同様に考えて問題ありません。2009年に初めて H1N1 が流行した際には、免疫が無かったために広く流行し、免疫力の低い人（高齢者や心疾患、腎臓疾患などの人）を中心に重症化したり死亡者が発生し問題となりました。その後一般の季節性インフルエンザ用ワクチンに H1N1 を含むようになり、毎年インフルエンザ予防接種している人にはある程度の免疫がありますので重症化しにくくなりました。

2) Q: 豚インフルエンザ swine influenza と言いますが、豚を食べない方がよいでしょうか?

A: 元はと言えば、豚の体内でインフルエンザウイルスが変異して人間にうつるようになったため豚インフルエンザと言われるようになりましたが、豚肉を食べることによって感染するものではありません。H1N1 に感染した豚と長い時間密着でもしない限り感染しないでしょう。

また、2009年の流行時は新型インフルエンザと言われていましたが、現在は「新型」という言い方はしません。

3) Q: ネパールで H1N1 による死亡者が出ていると新聞で読みましたが、ネパールの H1N1 は強力なのでしょうか?

A: ネパールでは、インフルエンザ予防接種率が極めて低いため、H1N1 に対して免疫を持っている人が少ないと予想されます。免疫力の低い人が感染すると重症化しやすくなります。また、重症化しても早期に診断すれば抗ウイルス薬や対症療法で死亡に至ることがほとんど無いのですが、診断キットの普及率が低いことや医療アクセスが悪いことから重症化する人が多いと考えられます。ネパールの H1N1 が特に強力なウイルスというわけではありません。

4) Q: 今からインフルエンザ予防接種をしても間に合うのでしょうか?

A: インフルエンザ予防接種は、接種してから体内で免疫が出来て効果が現れるまで 2 週間ほどかかるとされています。接種してすぐに効果が現れるわけではないということを理解しておく必要があります。インフルエンザの流行は数ヶ月続くと予想されますので、今から接種を受けて無駄になることはありません。

ただし、予防接種を受けたから感染しないと言うことは無く、「重症化しにくくなる」と理解してください。

5) Q: 妊婦ですが、インフルエンザ予防接種をしても大丈夫でしょうか?

A:妊婦の方ほど、インフルエンザ予防接種を強く勧められます。妊婦の方は、インフルエンザに感染すると重症化しやすいとされているからです。インフルエンザワクチンが胎児に悪い影響を与えるという医学的な報告はありません。むしろ妊婦がインフルエンザに感染し重症化することによって、胎児に悪影響を与える可能性が指摘されています。

そのほかに、重症化しやすいのは、心疾患、腎臓疾患、糖尿病、高齢者、乳幼児などですので、これらの方々もインフルエンザ予防接種が強く勧められます。

6) Q:マスクをしていれば感染は防げるのでしょうか？

A:マスクは、「咳をしている人、感染している人」がすることによって感染を予防することが出来ます。咳やくしゃみによって2mほどウイルスを含んだツバキが飛び散ります。そのツバキを吸い込むことによって感染しますが、ツバキはすぐに床やテーブルや壁に落下しますので、吸い込むことによって感染することは比較的少ないと考えられています。

咳によって付着したツバキを知らず知らずのうちに触ってしまい、その手で鼻や目をこすったり、口にしたりすることによって感染することの方が多いのです。

そのため、ツバキを飛散させないように咳やくしゃみの仕方を工夫したり、マスクをさせたりすることが大切です。(咳エチケットのポスターを添付しましたので、職場などに掲示して啓蒙しましょう。)

7) Q:「手洗い・うがい」では予防できますか？

A:咳をした人のツバキがしらないうちに手に付着していることがありますので、手洗いは大切な予防方法の1つです。しかし、手を洗ったあとにドアノブやテーブルに触ることによって再びツバキが付着してしまうことがあるため、手洗い後の行動までよく考える必要があります。

一方、うがいは予防のためにそれほど重要と考えられていません。というのも、ツバキを吸い込んでしまった場合、すぐに咽頭からウイルスが体内に入り込むとされています。したがって、うがいする頃にはすでにウイルスが体内に取り込まれている状態なので、予防方法としては重要視されていないのです。

8) Q:手洗いしても完全に予防できないとするとどうしたらよいのでしょうか？

A:アルコール手指消毒剤を使用しましょう。60%~70%ぐらいの濃度の製品が効果的です。(ネパールでは、Dettol Instant Hand Sanitizerが最も手に入りやすい製品です。)高濃度すぎるとすぐ揮発してしまい、手全体に行き渡りません。

テーブルの上や玄関に置いて、まめに使うのがよいでしょう。洗面室に置いて手洗いの後に使用しても、その後ドアノブを触ると意味が無くなってしまいます。洗面室の外に置いて、洗面室に入る前、出たときに使用するようにするのが効果的です。

9) Q:職場で同僚が高い発熱となりました。インフルエンザでしょうか？どうしたらよいのでしょうか？

A:高い発熱と風邪症状（咳や鼻水やくしゃみ）があればインフルエンザの可能性が  
あります。まずは、本人にマスクをさせて、ツバキをまき散らせないようにさせ、早退  
させてください。

元気な方であれば、3日程度で発熱は治まりますので、必ずしも診断のために病院を受  
診する必要はありません。ただし、ネパールで高熱が出る疾患は、インフルエンザの  
他にも、腸チフス、デング熱、日本脳炎、マラリア、チクングニヤ熱などがあります  
ので、風邪症状以外にも症状があったり、身体の消耗が激しいときには医療機関を受  
診して正しい診断を受ける必要があります。

ただし、ネパールの医療機関でインフルエンザの迅速検査が出来るところ限定されて  
います。

10) Q:インフルエンザ患者であった同僚が、熱が下がったので出勤したいというので  
すが大丈夫でしょうか？

A:インフルエンザは、解熱してから2日間はウイルスが残っていて感染力があるとさ  
れています。したがって、解熱してから3日目になってから出勤や出校させるよう  
にするのがよいでしょう。咳やくしゃみの症状が残っているようであれば、マスクを励  
行させてください。

11) Q:インフルエンザになった場合、タミフルなどの抗ウイルス薬を服用するほうが  
よいのでしょうか？

A:高齢者やリスクファクターのある人（心疾患、腎疾患、糖尿病など）であれば、タ  
ミフルなどの抗ウイルス薬によって悪化の可能性を下げるのが可能です。しかし、  
一般の方の場合には、発熱期間を1日減らす程度の効果しかありません。

また、タミフルを服用する場合には、発熱してから24時間以内（遅くても48時間以  
内）に服用を開始しなければ服用する意味がありません。

12) Q:インフルエンザに罹ったようなので、日本に帰って治療を受けようと思いま  
すが？

A:空気感染や飛沫感染で伝染性の高い感染症（インフルエンザ、結核、麻疹、水痘な  
ど）の方は、飛行機への搭乗が拒否されますので、日本での治療は望めません。もし  
感染症を偽って搭乗して他人に感染させた場合には補償請求される可能性があります。  
したがって、当地でしっかりと治療を受ける覚悟を決めてください。

13) Q:カトマンズでインフルエンザの予防接種を受けることが出来ますか？

A:可能です。電話で確認してから受診するのが賢明です。

前述したように、接種してから効果が出るまで2週間を要します。医療機関を受診す  
ることによって、かえってインフルエンザをもらって帰ることもありえます。リスク  
とベネフィットをよく考えて受診しましょう。