

新型インフルエンザって何だろう。世界的な流行を引き起こし、死亡率も高いとの警鐘を最近耳にする。だが、発病の可能性や症状がよく分からない上、生活への影響に関する情報も少ない。秋以降のインフルエンザシーズンを前に、我が家でできる自衛策を探ってみた。

東京に住む会社員、尾形志織さん(仮名、34)は一月ほど前、会社で新型インフルエンザが大流行した場合作りの対応について研修を受けた。だが「家庭での対策の話も出た気がするが、もう忘れた」と苦笑いする。七歳と四歳の男の子の母親でもある尾形さんに尋ねてみた。新型インフルエンザで小学校や学童保育、保育園が閉鎖されたら、どうするか。「近所の実家に子どもを預ける」。でも、実家の両親や自分自身が発症したら……。そう聞くと尾形さんは絶句した。「子どもも水ぼうそうと同じくらいに考えていたけれど、どうすればいい?」

新型インフルエンザ 家族を守るには…

2週分の備蓄 流行も抑制

大流行を防ぐには今のところ自宅にこもるしかない。厚生労働省も各家庭で最低二週間分の食料や日用品を備蓄するよう呼びかけている。「大流行で一時的に社会が混乱しても、二週間あれば落ち着くだろう。各家庭のスペースを考えても現実的に対応」(同省結核

新型インフルエンザ 家庭の備え

備蓄品

食料(長期保存できるもの)

- コメ
- 乾めん類
- 切りもち
- 調味料類
- レトルト食品
- 缶詰
- 菓子類
- ミネラルウォーター

医療品・日用品

- マスク
- ゴム手袋
- 水枕・氷枕(頭やわきの下の冷却用)
- 消毒用アルコール
- せっけん
- 常備薬
- ガーゼ・コットン
- キッチン用ラップ
- ビニール袋(汚染されたゴミの密封に利用)

せきのエチケット

- せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる
- 鼻水などを含んだティッシュはすぐに密閉容器に捨てる
- せきをしている人にマスク着用を促す

(注)それぞれ厚生労働省の資料を基に作成



新型インフルエンザの予防をポスターで促すスーパーも(東京都江東区のジャスコ南砂店)

数十年に一度、免疫なく

インフルエンザウイルスは常に変化し毎年のように流行する。通常は小さな変化で人間も免疫力を高め対抗できる。だが、新型インフルエンザは別物だ。たとえば、鳥のインフルエンザウイルスが人から人へ感染する型に突如変異したもので、数十年に一度発生する。人間に免疫が備わっていないため、世界的な大流行となり、高い死亡率を伴う可能性がある。専門家の間では「近い将来、確実に大流行する」との見方がある。代表例は世界で五億人が感染し、死者が四千万人以上に達したといわれる一九一八年の「スペインかぜ」だ。一方、五七年に流行した「アジアかぜ」では死者は二百万人。感染力や毒性は実際に流行しないとわからない面もある。

マスク・消毒剤確保 家ごもりに備え

乾燥めんなども常に多めに買っておくことも大切だ。子どもの通う学校が閉鎖になったり、遠方にいる親が発症したりした時の対応を、事前に家族で話し合っておくことも大切だ。

新型インフルエンザに対する人々の認識は、震災などに比べると危機感に乏しいのも現実だ。そこでリスクを周知する活動を始める自治体も出てきた。

東京都荒川区は五月から、区民向けに流行時の対応などを紹介するリーフレットの配布を始めた。年内に五号まで配布するほか、十月下旬には新型インフル対策やマスクの着用法などの講習会も開く予定だ。

また、年内に五十四万枚のマスクを確保する計画。区立の学校や幼稚園に備蓄し、区内で発症例が出たら子どもや関係者がすぐマスクを着用し、帰宅できるようにする。「下校訓練を行うことも検討中」(荒川区保健所)という。

企業ではイオンがジャスコなど全国に約四百あるグループ店舗で、注意喚起のポスターや備蓄品リストを書いたパンフレットなどを店頭で用意した。

東京都の新型インフルエンザ対策を担当する総合防災部の斎藤実・情報統括担当課長は「目前の被害がわかる地震などとはちがいが、流行のピークがいつか、いつまで続くかもわからない」と指摘。世界で各地発生する可能性が高く「他地域からの支援も期待できない」と対応の難しさを語る。

だからこそ「流行に備えマスクや消毒液の確保など、あらかじめ家庭でできることは家庭でやっておいてほしい」(斎藤課長)。

国立感染症研究所の谷口室長は「マスクをつけるだけで、ウイルス拡散を抑える効果は高い。自分と自分の家族を守るために何を備えるか。さらには地域や社会全体でどう対応すべきかを、今から一人ひとりが考えてほしい」と話している。