



鳥インフルエンザとあなた

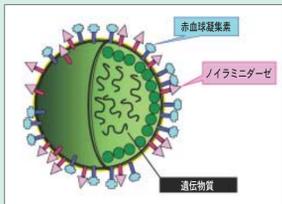
あなたと家族を鳥（汎流行）インフルエンザから守るためのクイックガイド

作成者：ロバート・アームストロング博士¹、スティーブン・プライア博士²、ナタリー・テッター理学士³、メアリー・ベス・ヒルハーモン公衆衛生修士⁴、ニッキー・ポルコフスキ理学修士⁵

知っておくべきこと

インフルエンザとは？

流感とも呼ばれるインフルエンザは、ウイルスによって引き起こされます。ウイルスは非常に小さな有機体で、肉眼では見ることができませんが、右側の絵のように見えます。ウイルスは、ボールのような形をしており、「H」と「N」との2種類の「とげ」がボールの表面からいくつも突き出ています。(Hはhemagglutinin (赤血球凝集素)、Nはneuraminidase (ノイラミニダーゼ) を表しています。これらは両方とも、特殊なタンパク質です。日頃摂取するタンパク質とは異なり、これらのタンパク質は体に良くありません。) インフルエンザ・ウイルスには、15種類あるHタンパク質の1つと、9種類あるNタンパク質の1つが組み合わさる場合があります。科学者は、どのHタンパク質とNタンパク質が存在するかで、インフルエンザ・ウイルスに名前をつけます。(例えば、2003~2004年に発生したインフルエンザの原因となったウイルスは、H3N2型と名づけられました。) これらの「とげ」は、インフルエンザ・ウイルスが体内の細胞に付着するのを助ける働きがあります。いったん付着すると、このウイルスは遺伝物質をあなたの体内の細胞に送り込み、その細胞を利用して大量のウイルス粒子を作っていきます。病気になるのはこのプロセスのせいです。



症状：

H5N1型に見られる症状は、季節インフルエンザと同じです。

- 発熱
● 体の痛み
● せき
● 疲労感

初めは、症状だけではH5N1型か季節インフルエンザかを区別することはできません(季節型や汎流行インフルエンザと違い普通の風邪はたいていの感染、体の痛みを伴いません)。

今までに報告されているH5N1型が人に感染したケースでは、通常、以下の症状を伴って、突然発病しています。

- 発熱 (102F~104F/38.89~40C) が3~4日間続く
● 頭痛
● 激しい筋肉痛
● 全身の脱力感/過度の疲労感

以上の症状は、以下の症状を伴います。

- 空せき
● 喉の痛み
● 鼻水や鼻詰まり

アジや鰻の症状、例えば吐き気、嘔吐、下痢などは大人より子どもによく見られます。

以下の症状が自分子どもに見られる場合は、ただちにかかりつけの医師に診察してもらおうか、緊急治療室に行くべきです。

- 重篤な症状、または長期間にわたる(10日以上) 症状
● 呼吸困難、速い呼吸/痛みを伴う呼吸
● 皮膚の蒼白化
● めまいや失神
● 症状の改善後に発熱やせきが再開
● 脱水症(口の乾燥や過度の喉の渇き)
● 黄色い粘液や唾液が混じったせき
● 意識混濁
● 激しい嘔吐や持続的嘔吐
● 現状の重篤な病状の悪化(心臓病や肺病、糖尿病、HIV、がんなど)

H5N1型の治療：

抗ウイルス剤：

H5N1型は、医師が処方する抗ウイルス剤で治療することができます。(抗生物質はH5N1型に対して効力がありません。) オセルタミビル(タミフル)と呼ばれる抗ウイルス剤に限られた数だけ備蓄されていますが、汎流行インフルエンザにおける効用についてはH5N1型が人にさらに蔓延するまでわかりません。

H5N1型の治療用の抗ウイルス剤にはいくつかの制限があります。

- 治療は症状の出現から2日以内に開始されなければならない。十分な治療は、5日間続く。
● H5N1型の突然変異に伴って、薬は時間とともに効力を失うことがある。
● すべての人を治療するだけの薬がない場合もある。

ワクチン：

- 季節インフルエンザのワクチンは、H5N1型には効果がありません。
● H5N1型に効果があると思われるワクチンが科学者たちによって開発されています。しかしながら、一般の使用にこぎつけるまでには、解決されなければならない問題が多く残っています。今のところ、ワクチンが一般に使用される時期に関しては、はっきりとした予定が立てられていません。

世界保健機関と政府機関からのお知らせ：

世界保健機関 (WHO : World Health Organization) は政府に汎流行病の発現時期を報告し、疾病対策予防センター (CDC : Centers for Disease Control and Prevention) がマスコミに情報を提供し、テレビ、ラジオ、紙上、インターネットにて米国が影響を受ける時期について発表します。疾病対策予防センターのウェブサイト： www.cdc.gov 世界保健機関のウェブサイト： www.who.int

あなたにもできること

あなたと家族を守る簡単な4つの方法

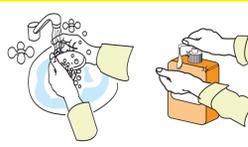
せき・くしゃみをするときは、口元を覆う

- 口や鼻はティッシュペーパーで覆う
● 使用したティッシュペーパーはごみ箱に捨てる
● ティッシュペーパーがないときは、手でなく、服のそでの上の方で、せき・くしゃみを覆う



手を洗う

- 以下のことをしたら、温かいせっけん水で少なくとも10~15秒間は手を洗う、または、手の除菌用ローションを使用する。
● せき・くしゃみ
● トイレの使用
● 病人の世話
● ごみや動物の排泄物の処理



生活の場や作業場を清潔にしておく

- 家庭用洗剤(食器用洗剤、洗濯洗剤、ハンドソープ)で部屋を清掃する
● 漂白剤やアルコールで表面を消毒する



近づかない

- 人ごみを避ける
● 旅行を控える
● 職場への行き帰りは、できれば混雑していない時間帯を選ぶ
● できれば自宅です仕事をする



自分や同僚、家族を守るために、あなたにもできる常識的かつ非医学的な方法が数多くあります。これらの手順に従うことによって、H5N1型や季節インフルエンザを引き起こすウイルスの感染を著しく抑制することができます。

清浄と消毒：

H5N1型は、アルコールと漂白剤で殺菌できます。家具、作業場、調理場などは、家庭用洗剤(食器用洗剤、洗濯洗剤、手洗い用せっけんなど)で清浄した後、消毒液(アルコールや漂白剤)で消毒することをお勧めします。この表に、消毒液の作り方と使い方の説明があります。

Table with 3 columns: Disinfectant (消毒剤), Recommended Use (推奨される用途), and Precautions (使用上の注意). Rows include household bleach (家庭用(洗濯)漂白剤), disinfectant alcohol (消毒用アルコール), and general disinfection instructions.

漂白剤や消毒用アルコールは子どもの手の届かない所に保管してください。漂白剤や消毒用アルコールは飲まないでください。

個人用保護具 (WHO)：

- 世界保健機関 (WHO) によれば、個人用保護具 (personal protective equipment : PPE) を使用するとH5N1型に感染する可能性が低くなることはあっても、排除することにはなりません。
● 家畜や家禽製品に接触する人、獣医師の職員、医療従事者などの特定の個人は、個人用保護具を着用するべきです。保護具の補給については、雇用主と話し合ってください。
● H5N1型に感染した患者の世話をする家族やその他の人々は、マスクと、ラテックスかビニールの使い捨て手袋を着用するべきです。H5N1型の感染者は、他者と接するときはマスクを着用してください。好ましいのはN-95型のマスク(写真参照)で、地元工具店か医療用品会社を通じて購入することができます。もう1つの選択肢は外科手術用マスク(写真参照)です。外科手術用マスクは、地元の薬局で購入できます。
● 4~6時間使用した後は、マスクは捨ててください。再使用したり、共用したりしないでください。使用したマスクや手袋は、ビニール袋に入れて密閉し、家庭で出たごみと一緒に捨ててください。個人用保護具の使用は、手洗いなどの基本的な衛生対策に取って代わるものではありません。手を洗うことは、H5N1型の感染を防ぐために不可欠です。
● マスクを着用するように言われたら、必ず正しく着用してください。正しい着用方法は以下のとおりです。
● 頭の後ろで紐をしっかり結び、またはゴムバンドを耳の後ろにかける。
● マスク上部の伸縮バンドを、鼻先にかける。
● マスクをぴったりと顔にあて、あごの下までかかのようにする。
● マスクを取り外し、捨てた後は、ただちに手を洗う。
● マスクを毎日使用することの効果についてはまだ議論がありますが、マスクの着用には何の害もありません。



社会的距離と移動および活動規制 (Movement & Activity Restrictions : MAR)

感染者との接触は、H5N1型に感染する危険性を高めます。感染者と非感染者の接触を制限することはH5N1型の蔓延を防ぐことにもなります。接触を制限する最も効果的な2つの方法として、社会的距離 (social distancing : SD) と移動および活動規制 (movement & activity restrictions : MAR) があります。

社会的距離：

- 社会的距離の目的は、人と人を遠ざけることによって、H5N1型が簡単に広がらないようにすることです。社会的距離を広げるために取れる措置には以下があります。
● 混雑した場所を避ける(映画館、ショッピングセンター、スポーツ行事など)。
● 自宅で仕事をする。
● 仕事のスケジュールや形態を変えて、接触を最小限にとどめる。

移動および活動規制 (MAR)：

移動および活動規制は、公の集会を制限し、多くの人が集まるような場所を一時的に閉鎖して、人々が接触する機会を少なくします。規制は個人として、または地域社会全体に対して幅広く取られる公衆衛生の予防措置の一部として、あなたに課される場合があります。公の保険機関は、個人としてのあなたに該当する場合には、移動および活動規制を課す場合もあります。
● 認知されている感染者または感染地域との接触があったために、症状はないが当局が感染している可能性があると考えられる場合。
● 認知されている感染者または感染地域との接触があり、症状も現れている場合、当局が感染している可能性があると考えられる場合。

上記のいずれの場合にも、大人であれば10日間の規制を受ける可能性が高いと思われます(12歳以下の子どもは14日間の規制)。病気の初期段階で症状は現れていなくても、人にH5N1型を移す可能性があることを忘れてください。

従来、移動および活動規制には隔離が含まれています。汎流行病の初期段階では、強制隔離が行われることがあります。広範囲に及ぶ自発的な自宅隔離(「自己選べい」または「雪の日(外に出られない)」としても知られる)の報告があると思われます。公の保健機関が、「雪の日」を布告した際は、広範囲にわたって自発的な協力を呼びかけることとなります。大規模な自発的行動に加えて、公衆衛生担当担当官が、地域社会レベルにおいて、以下の対策を講じる場合もあります。
● 学校、大学、ビジネス、工場、礼拝所などの一時的閉鎖
● 大量輸送機関(地下鉄、電車の運行、空港など)の規制
汎流行病の蔓延中は、友人や家族との公共の場での接触は控えなければなりません。コミュニケーション(電話、インターネットなど)は取り続けてください。

Table comparing seasonal influenza and avian influenza. Columns: Seasonal Influenza (季節インフルエンザ), Avian Influenza (汎流行インフルエンザ). Rows: Annual occurrence (毎年発生), Occurrence in winter (冬に発生), Treatment (治療), and Risk groups (乳幼児, 高齢者, etc.).

- 高病原性鳥インフルエンザ (HPAI)
● H5N1型
● 鳥インフルエンザ
● 鳥インフルエンザ・ウイルス
● 鳥類インフルエンザ(流感)
● 鶏インフルエンザ
● 鶏エボラ
● 家禽ペスト

「汎流行病」とはどんな意味ですか。汎流行病とは、地理的に広範な地域にわたって、非常に多くの人に影響を与える病気の発生のことです。H5N1型インフルエンザ・ウイルス(鳥インフルエンザ)も汎流行インフルエンザとなり得ます。

汎流行インフルエンザが、季節インフルエンザよりも致死の危険性が高いのはなぜですか。

- 汎流行インフルエンザは、新型のウイルスか、人が長期間接触することのなかった(おそらく、現在生きている人の寿命中にはない)ウイルスによって引き起こされます。
● 汎流行インフルエンザは、急速に広がり、世界中で見受けられます。
● 汎流行インフルエンザは、年齢に関係なく、非常に多くの人に感染し、重い症状や死をもたらします。

H5N1型の汎流行インフルエンザは、どのくらい続くのでしょうか。H5N1型の汎流行インフルエンザは、おそらく断続的に訪れると思われる。1回訪れるたびに、1/4にあたる人口が感染する恐れがあります。1回目に発病した人でも、後々のインフルエンザによっても発病することがあります。汎流行インフルエンザが1回訪れると約8~12週間続きますが、出現期間は8~20週間と差があります。最も考えられるのは、H5N1型の汎流行インフルエンザには、少なくとも3回の周期があり、12か月以上続く場合もあるということです。

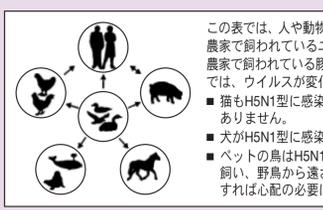
次の汎流行インフルエンザが発生するのはいつですか。はっきりしたことは誰にもわかりません。汎流行インフルエンザの出現期間に、規則正しいターンはありません。H5N1型ウイルスは汎流行インフルエンザ・ウイルスとなる兆候を示しているとき多くの科学者が考えていますが、H5N1型の汎流行インフルエンザがいつ起こるのかも定かではありません。米国内に上陸する前に、汎流行インフルエンザの初期のケースについて、米国外および世界のマスコミによる報道があると思われる。米国内に上陸すれば、テレビ、新聞、インターネット、ラジオで発表されます。

- 米国で汎流行インフルエンザが発生したら、どうなりますか。汎流行インフルエンザは数週間のうちに全米に広がり、以下の事象を引き起こします。
● 非常に多くの人々が発病(人口の最高25%まで)
● 年齢に関係なく、死に至る可能性
● 全医療施設に著しい重症と混乱を招く
● 日常生活のあらゆる面において混乱を招く可能性
● 国民全体に影響を及ぼす緊急措置の可能性

(汎流行インフルエンザの蔓延中に健康を守るための手引き、「あなたにもできること」を参照のこと)

よくある質問

ペット(猫、犬)は、H5N1型に感染しますか。私がペットからH5N1型に感染することはありますか。
回答をご覧ください。



感染している家禽肉や卵を食べたために、H5N1型に感染することはありますか。

科学者の間では一般に、感染した家禽肉や卵を食べたH5N1型に感染するとは考えられていません。病気になる危険性を避けるために、次の安全な調理方法に従ってください。鶏肉や卵は70C(158F)以上で調理する。生の食品と調理済み食品を別々にしておく。生の食品を取り扱うときは手を洗う。まな板、キッチンカウンター、調理器具をすべて洗う。生や調理されていない家禽肉や家禽食品、黄身が固まっていない生卵を食べない。

家禽のそばで仕事をするによって、H5N1型に感染することがありますか。農場で働いている場合はどうですか。

感染している家禽、その糞、または家禽の糞で汚れている地面との接触は人の感染に関連していますが、これはもたらさないことです。疾病対策予防センター(Centers for Disease Control and Prevention : CDC)や世界保健機関(World Health Organization : WHO)では、家禽にかかわる仕事に従事している人々のために推奨事項をまとめています。

H5N1型はSARSと同じものですか。違います。H5N1型は、重症急性呼吸器症候群(Severe Acute Respiratory Syndrome : SARS)を引き起こすウイルスとは全く異なるものです。

H5N1型感染が報告されている国への旅行は安全ですか。現在のところ世界保健機関からは旅行規制が出されていません。感染の影響のある国々に赴く場合は、農場、生きている家禽や鳥を避け、良い衛生習慣を心がけてください。疾病対策予防センターでは旅行者のために最新情報を提供しています。詳細は www.cdc.gov/travel をご覧ください。

H5N1型に感染しないようにするために、摂取できる栄養補助食品、ハーブ類、天然食品はありますか。現在のところ連邦食品医薬品局(Food and Drug Administration : FDA)は、H5N1型に関しては、健康補助食品や薬草療法薬の効用について評価も承認もしていません。健康補助食品や薬草で販売されている製品は処方箋の妨げとなる場合もありますので、そのような製品を使用する前に、医師にご相談ください。

この表では、人や動物が接触してH5N1型に感染し、広めていく様子を示しています。例えば、農家で飼われているニワトリに伝染して、そこから人に移る場合があります。同じように農家で飼われている豚に伝染して、そこから人に移る場合もあります。汎流行インフルエンザでは、ウイルスが変異(突然変異)して人から人へ簡単に感染するようになります。

- 猫もH5N1型に感染するという確証がありますが、そこから人に感染する場合は確かではありません。
● 犬がH5N1型に感染したり、広めたりする例は知られていません。
● ペットの鳥はH5N1型に感染し、人へと伝染します。しかし、飼いが鳥を清潔な状態で飼ひ、野鳥から遠ざけ、世話をしたり鳥の糞に触ったりした後に必ず手を洗うようにすれば心配の必要はありません。

毎年受けているインフルエンザの予防接種(ワクチン)は、H5N1型に効果がありますか。いいえ。例年のインフルエンザ・ワクチンはH5N1型に対して保護の効果はありません。

汎流行インフルエンザの蔓延中、妊娠している場合はどうしたらいいですか。季節ごとのインフルエンザの予防接種は必ず受けてください。これを受けてもH5N1型に対する効果はありませんが、季節インフルエンザに対する効果はあります。かかりつけの医師による診察はすべて受けてください。インフルエンザの症状、最初の兆候が見られたら、医師の診察を受けてください。

食料や水を備蓄しておいた方がいいでしょうか。もしそうであれば、何日分くらい必要でしょうか。専門家によれば、3日分の保存食品と、家族1人あたり1日3ガロン(約11.4リットル)の水の備蓄が推奨されています。これは家を離れることが制限されるような緊急事態における標準的な措置です。

私は隔離される必要がありますか。汎流行インフルエンザが米国で発生した場合、自主的に旅行やその他の日常の活動を制限するように関係当局から勧告があると思われる。H5N1型に感染した人々には、H5N1型の蔓延を抑制するために強制移動や活動規制が課される場合もあります。(「社会的距離と移動と活動規制」を参照のこと。)

自分がH5N1型に感染していると思ったら、だれに連絡すべきでしょうか。自分が感染していると思う場合、または10日以上病気であるか、自分が感染していると思う場合、または10日以上病気であるか、

熱が104F(40C)以上ある場合は、かかりつけの医師にご相談ください。

医師/医療機関に赴き、H5N1型の検査を受けることはできますか。現在のところ、H5N1型の定期検査はありません。

HIV、がん治療、その他の健康問題のために、免疫システムがすでに弱まっている場合、H5N1型に感染する危険性は高くなります。弱まった免疫システムを持つ人々は、H5N1型に関連のある合併症を発病する危険性が高く、感染した場合、さらに長期間にわたってウイルスを広めることにもなりかねません。

免疫システムを促進し、H5N1型から保護するような機器や製品はありますか。汎流行インフルエンザが発生した場合、多くの人がH5N1型感染を防ぐように設計されていることを謳った各種製品を売り込んでいる可能性があります。たいがい、そのような製品はほとんど役に立たないか、その価値もなく、ただお金がかかるだけです。公衆衛生担当官やかかりつけの医師の忠告に従ってください。

H5N1型ウイルスは、衣服、電話、ドアの取っ手、おもちゃ、食料品店のカートなど、日常触れている表面にもあるのでしょうか。H5N1型は、日常触れているさまざまな表面に数日間生き続けるという報告もあります。作業場と生活の場に関しては「清浄と消毒」に記載の注意事項に従ってください。衣服に付着したH5N1型粒子は、熱湯で洗濯すれば死滅します。保護のために使い捨ての手袋やペーパータオル、ナプキンなどを使用すれば、H5N1型に感染するチャンスは低くなります。日中は手を頻りに洗い、自分の口、鼻、目を触らないようにしてください。



本ポスターに明示または黙示されている情報、推奨事項、アドバイスは、寄稿者によるものであり、必ずしも国防総省、国防総合大学、連邦政府のその他の機関の見方を反映するものではありません。どのような処置を取るべきか判断できないときは、専門家による医療アドバイスを受けてください。

1 国防総合大学技術・国家安全保障政策センター、上級研究員、ワシントンDC、フォート・マクネア
2 ポトマック政策研究所国家安全保障健康政策センター、ディレクター、バージニア州アーリントン
3 ポトマック政策研究所国家安全保障健康政策センター、研究助手、バージニア州アーリントン
4 国防総合大学技術・国家安全保障政策センター、研究助手、ワシントンDC、フォート・マクネア
5 ANSER、Joint Warfighting課、アナリスト、バージニア州アーリントン