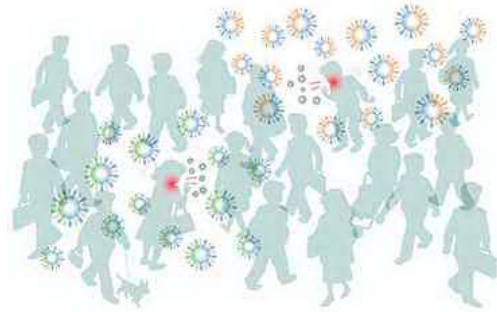


平成30年11月8日

## 新型インフルエンザの発生に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう

新型インフルエンザは、毎年流行を繰り返す季節性のインフルエンザとは大きく異なり、新型のインフルエンザウイルスによって、およそ10年から40年の周期（例：スペインインフルエンザ、アジアインフルエンザ等）で発生しています。ほとんどの人が新型のウイルスに対する免疫をもっていないため、パンデミック（世界的大流行）となり、重症になる人が増えたり、日常生活や経済活動に支障をきたしたりするなど、社会にも大きな影響をもたらすおそれがあります。新型インフルエンザに備え、国はどのように取り組んでいるのか、また、一人ひとりにできる「新型インフルエンザ」対策について紹介します。



### インデックス

1. [新型インフルエンザってどんな病気？](#)
2. [パンデミック（世界的大流行）が起きたらどうなるの？](#)
3. [新型インフルエンザかなと思ったら？](#)
4. [一人ひとりができる新型インフルエンザ対策は？](#)
5. [国の新型インフルエンザ対策は？](#)

### コラム

- [2009年の新型インフルエンザの流行では](#)
- [新型インフルエンザに対するワクチンがありますか？](#)
- [抗インフルエンザウイルス薬とは？](#)

## 1. 新型インフルエンザってどんな病気？

新型のインフルエンザウイルスによる感染症で、重症化やパンデミックのおそれも

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる感染症です。人に感染するインフルエンザウイルスは、少しずつ変異しながら毎年秋から冬にかけて流行していますが、これらのウイルスとは大きく異なる、人に感染する新たなインフルエンザウイルスが出現することがあります。このような新たなイン

フルエンザウイルスによる感染症を「新型インフルエンザ」と呼びます。これに対して、通常流行しているインフルエンザウイルスによる感染症を「季節性インフルエンザ」と呼んでいます。

## ■ 新型インフルエンザウイルスは、どのようにして現れるか

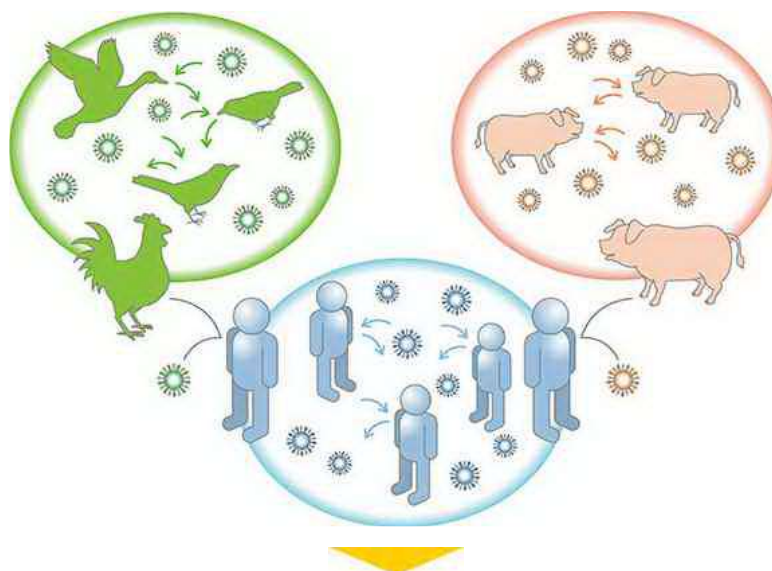
インフルエンザウイルスには様々な型があり、人だけでなく、鳥や豚などにも感染します。それぞれの種に固有のインフルエンザウイルスがあり、通常はそれぞれの同じ種の中で感染し、ほかの動物のインフルエンザウイルスが人に感染することはめったにありません。

しかし、人に感染していなかった鳥などのインフルエンザウイルス遺伝子の変異する、または異なる種のインフルエンザウイルスの遺伝子が混ざり合うことで、人から人へ感染する新しいインフルエンザウイルスがまれに現れることがあります。これが新型インフルエンザウイルスです。

### 新型インフルエンザウイルス出現の概念図

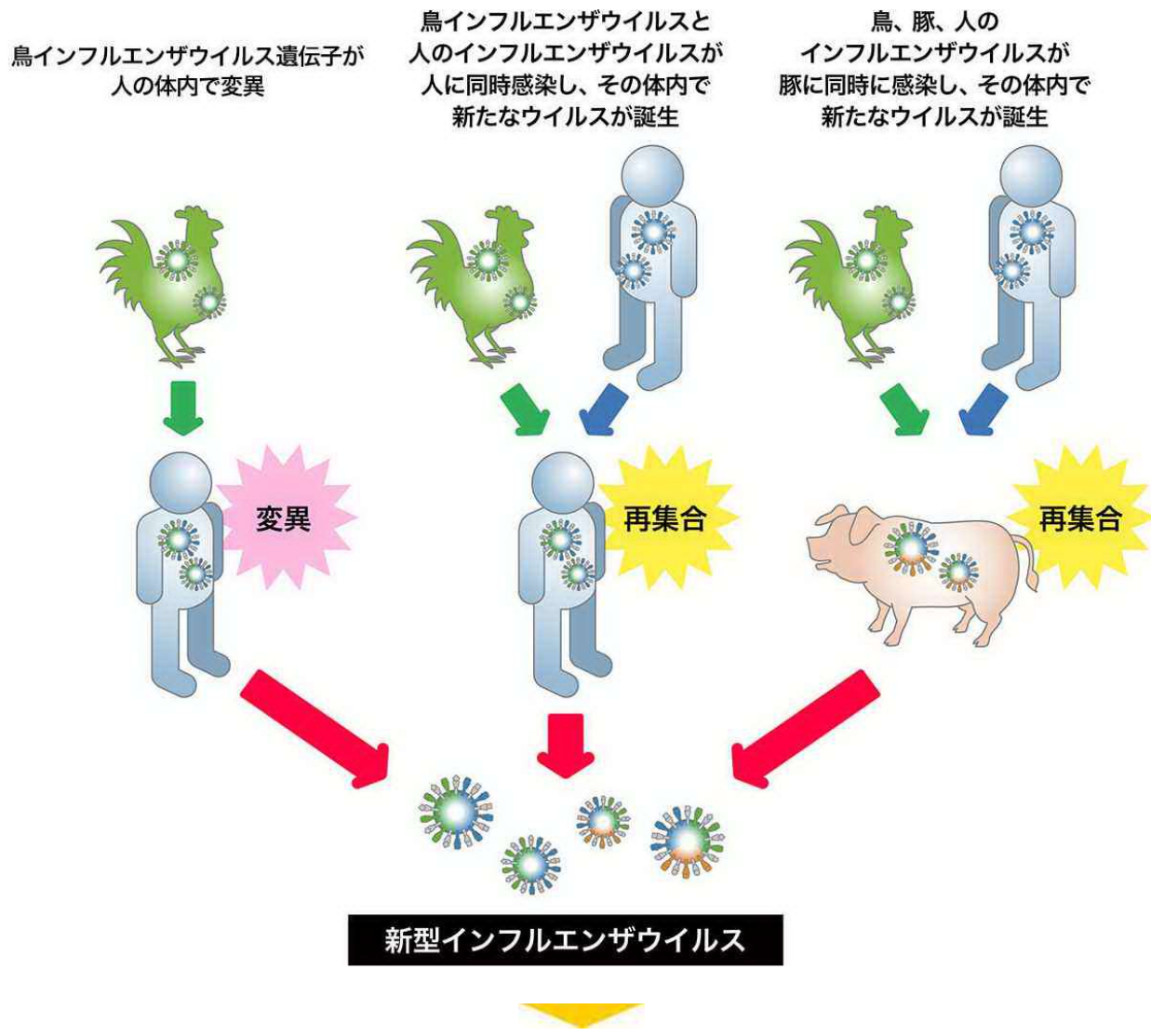
それぞれの種に固有のインフルエンザウイルスがそれぞれの種の中で感染している。

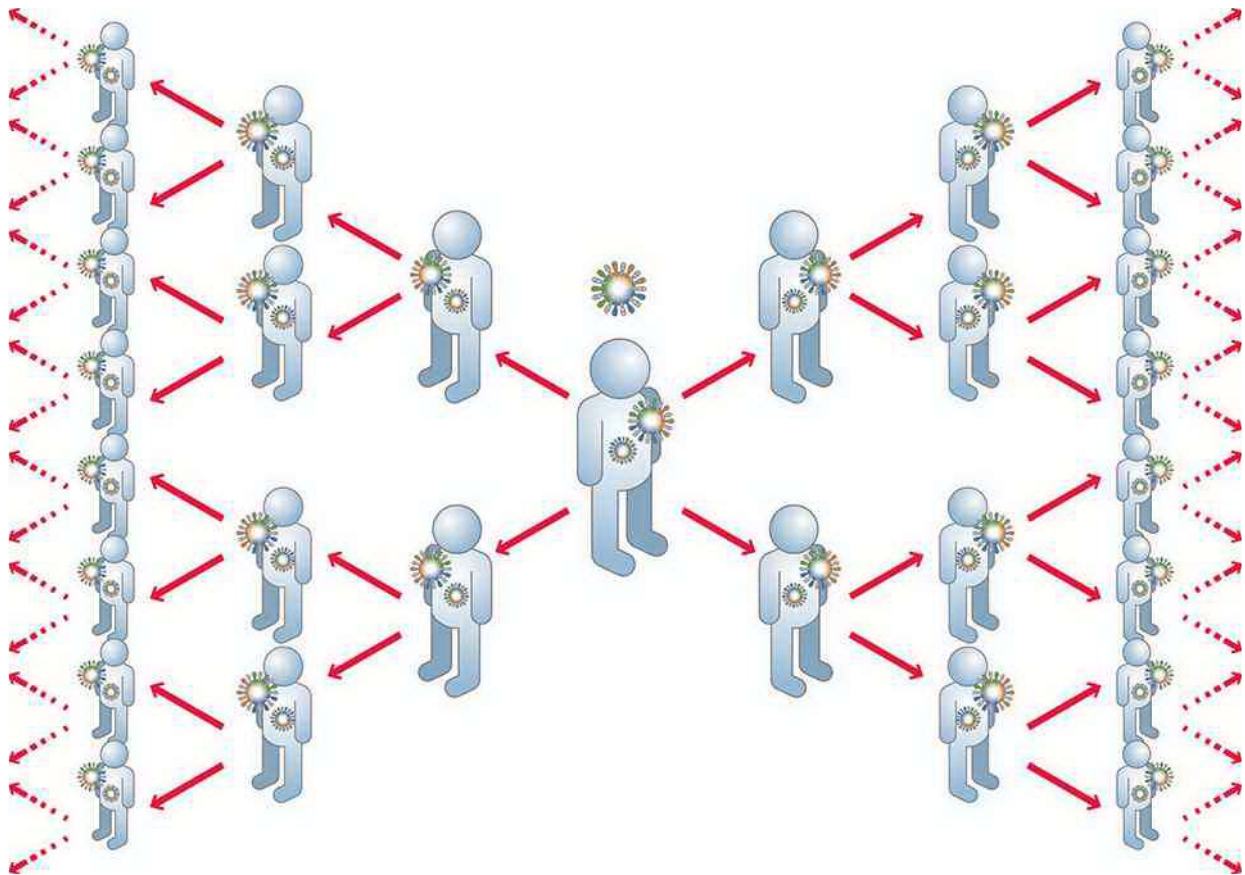
通常は、異なる種のインフルエンザウイルスは感染しない。



他種との接触により、まれに異なる種のインフルエンザが人に感染する。

さらに、人から人に感染しやすい新型のインフルエンザウイルスが出現。





ほとんどの人が免疫を持たないため、短期間で感染が拡大。

### ■ 季節性インフルエンザとの違い

季節性インフルエンザは、多くの人がかかったことがあり、免疫（ウイルスに抵抗する力）を持っています。しかし、新型インフルエンザウイルスは、「新たに出現したもの」であることから、大部分の人が免疫を持っていないため、季節性インフルエンザと比べると非常に多くの人に感染し、爆発的に感染が拡大するパンデミックを引き起こすおそれがあります。ウイルスの性質によっては、それと同時に肺炎などの合併症を引き起こすなど重症化するリスクが高くなる可能性もあります。

#### 季節性インフルエンザと新型インフルエンザとの違い

項目	季節性インフルエンザ	新型インフルエンザ
発病	急激	急激
症状 (典型例)	38℃以上の発熱、咳・くしゃみ等の呼吸器症状、頭痛、関節痛、全身倦怠感など	季節性インフルエンザの症状に加えて、重篤度が季節性インフルエンザより高い可能性がある
潜伏期間	2～5日	出現した新型インフルエンザウイルスにより異なる可能性がある
人への感染性	強い	季節性インフルエンザより強い可能性がある
	例年12～3月流行	突発的（すべての季節で起こりうる）

**発生状況**

		0.1～2%※ (50人～1,000人に1人)
<b>致死率</b>	0.1%以下	
※	(1,000人に1人以下)	※過去に発生した新型インフルエンザ致死率 (下記の表)に基づく予測
<b>死亡者 (日本)</b>	214人(2001年)～1,818人(2005年) (年間)	約17万人～約64万人(政府行動計画における推定)
<b>日本の 人口</b>	約1.27億人(2001年～2005年)	約1.25億人(2018年)

※致死率=病気になった人のうち、死亡した人の割合

新型インフルエンザは季節性インフルエンザよりも重症化するリスクが高くなると考えられています  
が、その重症度には幅があることが想定されます。

**過去に流行した新型インフルエンザの致死率**


毒性	毒性が低い場合	毒性が中程度の場合	毒性が高い場合
<b>名称</b>	2009年 新型インフルエンザ A (H1N1)	1957年 アジアインフルエンザ	1918年 スペインインフルエンザ
<b>致死率</b>	0.1-1% (100～1,000人に1人)	0.5% (200人に1人)	2% (50人に1人)
<b>死亡者数 (世界)</b>	1.9万人	200万人以上	4,000万人以上
<b>発生時点での世界人口</b>	約69億人	約29億人	約19億人

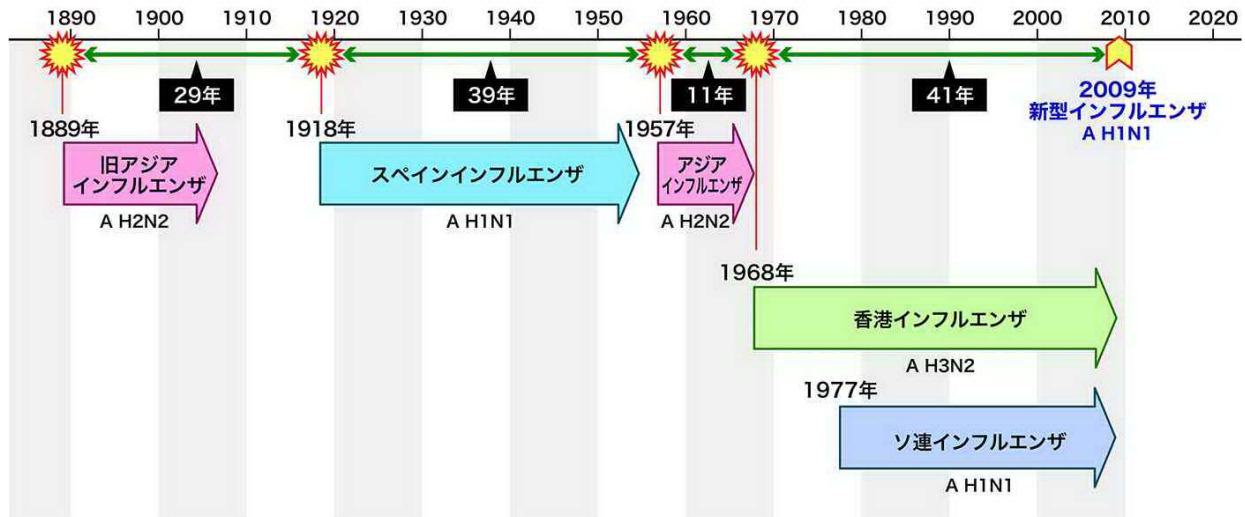
(参考) 鳥から人へ感染が確認されている鳥インフルエンザの致死率

〈A/H5N1〉 : 約53% (2017/9/27 WHO発表に基づき算出)

〈A/H7N9〉 : 約39% (2018/3/2 WHO発表に基づき算出)

新型インフルエンザは、これまでおよそ10年～40年の周期で発生しています。

 パンデミック = 世界的な大流行



## 2. パンデミック（世界的な大流行）が起きたらどうなるの？

多くの人々が感染するため、私たちの生活にも大きな影響があります

もし、新型インフルエンザがまた大流行した場合、どのくらいの被害になるのでしょうか。日本では、科学的知見や過去に大流行したインフルエンザのデータを参考に、一つの例として次のような被害想定がされています。

### 参考：新型インフルエンザの流行規模・被害想定

- 発症率 全人口の25%
- 医療機関受診患者数1,300万人～2,500万人
- 死亡者数の上限17～64万人
- 従業員の最大40%程度が欠勤（約2週間程度継続する見込み）



新型インフルエンザが発生すると、非常に多くの人々が感染し、医療機関が患者の対応をできなくなったり、仕事を休む従業員が多くなって社会機能がストップしたりするおそれがあります。そのため、新型インフルエンザが発生したとき、国は、国内での感染の広がりをできるだけ防ぎ、国民の生命や健康を守り、国民生活・国民経済に及ぼす影響が最小となるように様々な取組を実施します。

## ■ 新型インフルエンザが海外で発生したら

---

海外で新型インフルエンザが発生したら、国は、直ちに、内閣総理大臣が政府対策本部を設置して、水際対策などの対応に当たります。また、都道府県でも対策本部を設置します。

### ・ 空港や港にある検疫所の水際対策

新型インフルエンザが発生している国々からの帰国者や旅行者に対し、健康状態を確認します。場合によっては、感染が疑われる方には一定期間医療機関等で留まってもらったり（隔離・停留）、健康状態を追跡したりします（健康監視）。

このような対応により、国内での感染拡大を遅らせ、十分な医療を提供できる準備を行います。

## ■ 新型インフルエンザが国内でも流行してきたら

---

急速に全国に流行し、国民生活や国民経済に甚大な影響を及ぼしそうな場合には、内閣総理大臣が「新型インフルエンザ等緊急事態宣言」を発表します。また、市町村でも対策本部を設置します。

緊急事態宣言により、必要に応じて、次のような取組が実施されます。

### ・ 感染拡大の防止

不要不急の外出の自粛をお願いしたり、学校や保育所、通所施設・短期入所施設の臨時休業、人が多数集まる施設の休業やイベントの中止などをお願いしたりすることがあります。

新型インフルエンザワクチンの予防接種を実施します。

### ・ 医療等の提供体制を確保

医療機関同士で協力できる体制を構築し、連携した対応を行います。それでも医療機関が満床で対応できなくなった場合には、臨時の医療施設を設置します。

### ・ 国民生活・国民経済の安定

発生時に行政と共に対策を行う指定公共機関（医療・医薬品・医療機器等の製造販売、電気・ガス等の供給、輸送等のライフラインを担う公共機関）が、業務計画により重要な事業を継続することで、社会影響を最小限にします。

医薬品や食品、燃料等の確保のために、事業者に対して物資の売渡しを要請します。

行政機関への一部の届出の期限を延長します。

政府関係金融機関などは、融資条件の緩和などに努めます。

---

コラム

## 2009年の新型インフルエンザの流行では

2009年に新型インフルエンザA（H1N1）が世界的に流行し、日本国内でも感染が広がりました。そのときの対応を振り返ってみましょう。

### 2009年

- 4月23日 アメリカ・メキシコで新型インフルエンザ患者が確認されたとの情報あり。
- 4月28日 内閣総理大臣を本部長とする新型インフルエンザ対策本部を設置。
- 5月8日 感染が確認された帰国者（成田空港）を医療機関に隔離及び同行者等を停留。
- 5月16日 兵庫県神戸市で国内初めてとなる新型インフルエンザ患者が確認される。
- 5月17日 神戸市で開催予定だった「神戸まつり」が中止に。以降、大阪・兵庫で開催予定だったイベントやコンサートも中止に。
- 5月18日 兵庫県と大阪府の全ての小学校、中学校、高校などが臨時休校に。
- 6月 新型インフルエンザの世界的流行が顕著に。
- 8月21日 政府が日本国内での新型インフルエンザ流行入りを宣言。

新型インフルエンザの流行を防ぐために、次のようなことをはじめ、様々な取組が行われました。

- 不要不急の外出の自粛
- 時差出勤や自転車・徒歩などによる通勤
- 集会、スポーツ大会などの開催の自粛
- 学校・保育施設などの臨時休業

新型インフルエンザの流行を防ぐためには、国の取組だけでなく、国民一人ひとりが感染予防や感染拡大防止のための行動をとることが何よりも重要です。以下の章で、新型インフルエンザが発生したときに、私たち一人ひとりができる具体的な対策を紹介します。

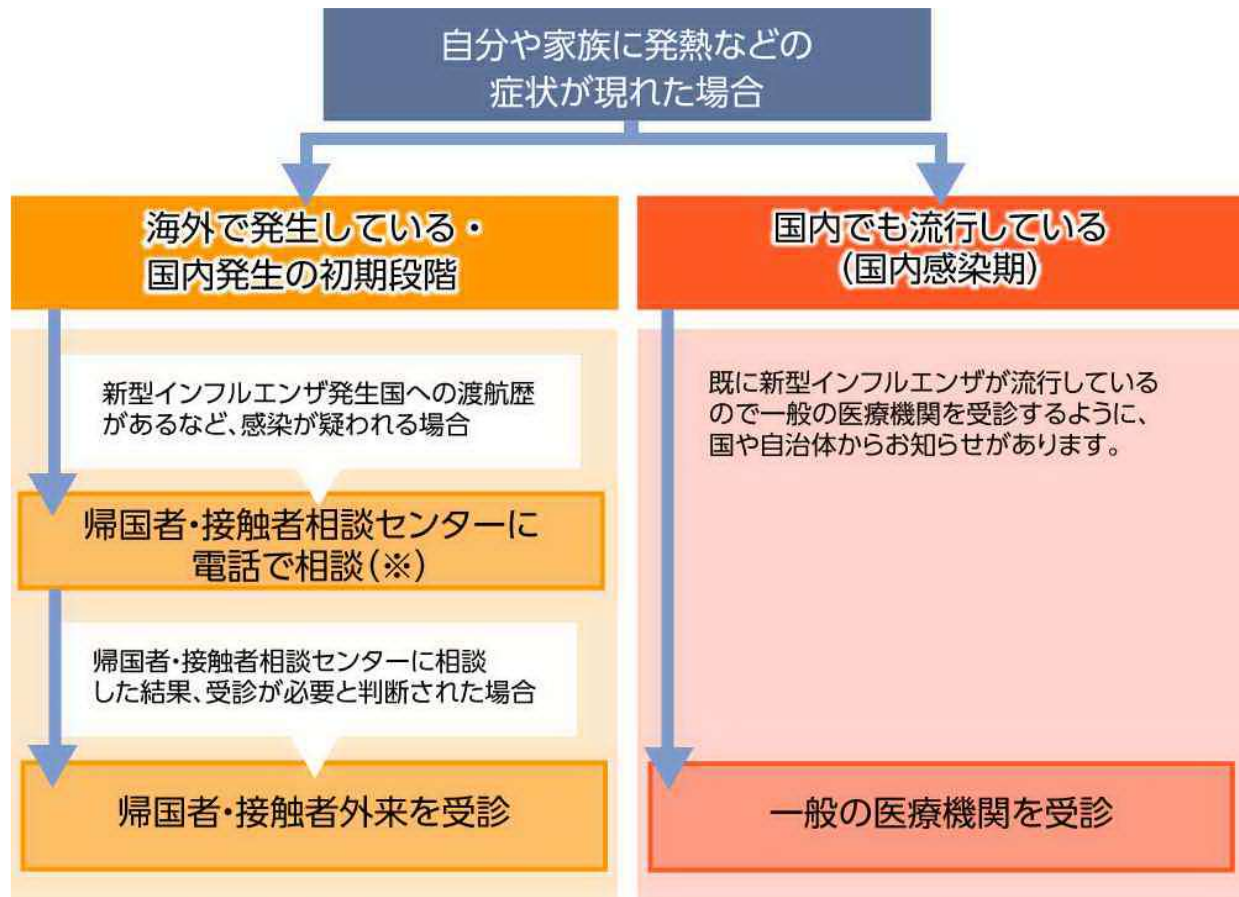
---

### 3. 新型インフルエンザかなと思ったら？

---

もし、海外や国内で新型インフルエンザウイルスが発生しているときに、自分や家族に発熱などの症状が現れたときは、どうしたらよいでしょうか。「新型インフルエンザかな」と思ったときの対応は、「海外で新型インフルエンザが発生した時期・国内発生の初期段階」か、「国内でも流行してきた時期」かで、対応が変わります。





(※) 医療機関(帰国者・接触者外来)を受診する前に、まずは帰国者接触者相談センターに電話で相談。

■ 海外で新型インフルエンザが発生している場合・国内発生の初期段階  
 <海外発生期～国内発生早期>

(1) 帰国者・接触者相談センターに相談



新型インフルエンザが海外で発生した際には、帰国者・接触者相談センターが保健所などに設置されます。

発熱などの症状があり、新型インフルエンザの発生国への渡航歴があるなど、感染が疑われる場合には、ほかの人に感染を広げないため、まずは医療機関を受診する前にお近くの帰国者・接触者相談センター（国内外で新型インフルエンザの流行が発生した際に、各自治体が設置する相談窓口）に電話でご相談ください。

(2) 帰国者・接触者外来を受診



帰国者・接触者相談センターに相談した結果、受診が必要な場合、「帰国者・接触者外来」として指定された医療機関を受診します。

### (3) 薬は医師の指示を守って服用



新型インフルエンザと診断された場合は、感染症指定医療機関等に入院し、治療を受けます。また、医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されますので、医師の指示を守って服用しましょう。

## ■ 国内でも流行してきた場合 <国内感染期>

### (1) 一般の医療機関を受診



一般の医療機関を受診します。

※受診前に医療機関に連絡し、マスクを着用するなど、感染拡大防止のための対策を行った上で受診してください。

※一般の医療機関において、通常の院内感染対策に加え、新型インフルエンザ等患者とその他の患者とを可能な限り診療時間をずらしたり診療場所や入り口を変えたりするなどの対策を行っています。

### (2) 薬は医師の指示を守って服用



医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されますので、医師の指示を守って服用しましょう。

コラム

## 新型インフルエンザに対するワクチンがありますか？

新型インフルエンザに対するワクチンは2種類あります。

一つは、新型インフルエンザが発生する前の段階で用意されている「プレパンデミックワクチン」で、これはパンデミックを引き起こす可能性のあるウイルスを基に製造されます。

もう一つは、新型インフルエンザの発生後に、その新型インフルエンザウイルスを基に製造される「パンデミックワクチン」です。

パンデミックワクチンのほうが高い効果が期待されますが、新型インフルエンザの発生後でないと開発・製造ができないため、供給されるまでに一定の時間を要します。

新型インフルエンザが発生したときには、重症化を防ぐことを目的に、住民を対象とした「住民接種」が実施されるほか、医療や社会サービスに携わる人を対象とした「特定接種」が実施されることがあります。

コラム

## 抗インフルエンザウイルス薬とは？

新型インフルエンザの治療に使われる抗インフルエンザウイルス薬には、タミフルやリレンザ、ラピアクタ、イナビル、アビガン、ゾフルーザなどいくつかの種類があります。使用するかどうかは、患者の状態をみて医師が判断します。

抗インフルエンザウイルス薬の効果的な使用のためには、用法、用量、服用する期間など医師や薬剤師の指示を守ることが重要です。自己判断で薬を服用したり、自己判断で薬の服用をやめるなど不適切な使い方をすると、症状が改善しないばかりか、薬剤耐性（※）をもつインフルエンザウイルスが出現する危険があります。

※薬剤耐性：細菌やウイルスなどの微生物が原因となる感染症に対し、抗微生物薬が効きにくくなる、または効かなくなること。

詳しくはこちらの記事をご覧ください。

[「抗菌薬が効かない」「薬剤耐性（AMR）」が拡大！一人ひとりができることは？」](#)

## 4 一人ひとりができる新型インフルエンザ対策は？

予防の基本は、正しい手洗いと咳エチケット

新型インフルエンザを予防するためには、新型インフルエンザウイルスがどのように感染するのか、その感染経路を知っておくことが重要です。主な感染経路は、季節性インフルエンザと同様、「飛沫（ひまつ）感染」と「接触感染」の2つです。

## 飛沫感染

(1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



(2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所  
学校や職場などの人が多く集まる場所

## 接触感染

(1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる



(2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く



(3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着



(4) その手で口や鼻に触って感染



※主な感染場所  
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

こうした飛沫感染や接触感染を防ぐために有効な対策は、季節性インフルエンザと同様に「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」です。新型インフルエンザに感染しないために、また、感染を広げないために、次のような予防対策を実行しましょう。

### ■ 新型インフルエンザにかからないようにするために

#### (1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

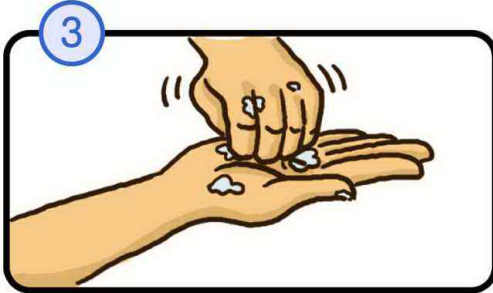
- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう



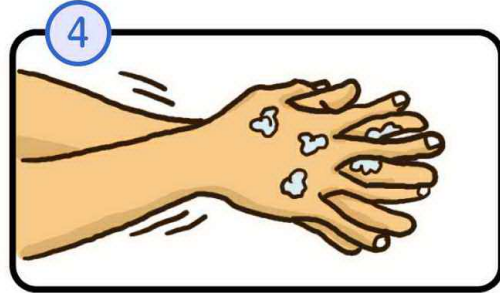
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



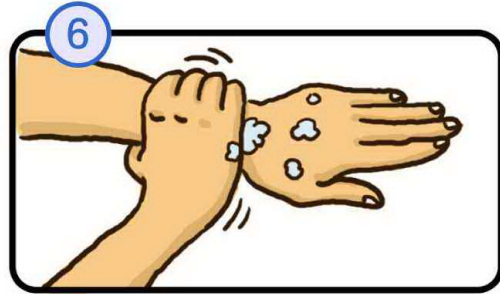
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### (2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

### (3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちます。

#### (4) 人混みや繁華街への外出を控える

新型インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出をなるべく控えます。

##### ※マスクの効果は？

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。

一方で、予防用にマスクを着用するのは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り着用する効果はあまり認められていません。

咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先して行いましょう。

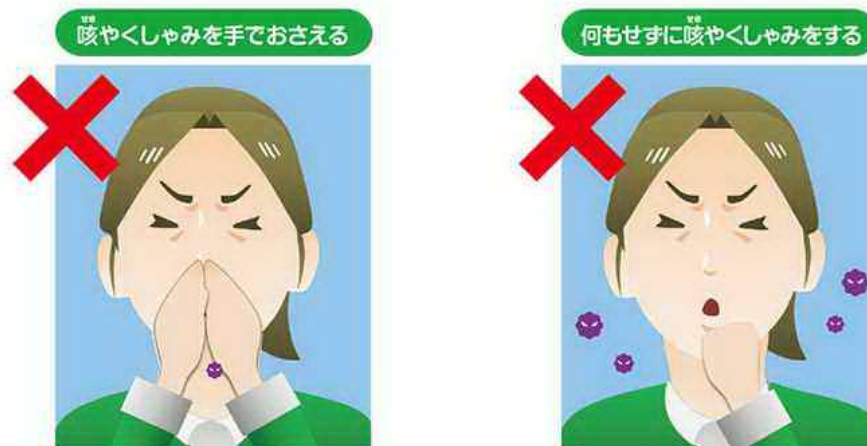
#### ■ほかの人につさないために

---

##### (1) 咳エチケット

咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーします。

- マスクを着用します。
- ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- とっさの時は袖や上着の内側でおおいます。
- 周囲の人からなるべく離れます。



イラスト：厚生労働省リーフレット「咳エチケット」より

## (2) 人混みや繁華街への外出を控える

熱が下がっても数日間は、ウイルスが体内に残っている可能性がありますので、周りの人にうつさないように、人混みや繁華街への不要不急の外出は控えます。

### ■ 新型インフルエンザにかかった家族をケアする方は

同居している家族がいる場合、家族間での感染を確実に防ぐことは困難ですが、できるだけ感染しないよう、患者もそれ以外の家族も手洗いと咳エチケットを守りましょう。

また、より確実に感染を予防するために、次のような予防対策も行いましょう。

- 患者と接するときはマスクを着用する
- 可能であれば、患者と別の部屋で過ごす
- 持病のある方、妊娠している方は医師に相談する（医師の判断によって予防のための薬が処方される場合があります）

新型インフルエンザには、誰もが感染する可能性があります。

感染する可能性をゼロにすることはできませんが、十分な対策により低くすることはできます。感染を広げないために、一人ひとりが新型インフルエンザに「かからない」、「うつさない」ための対策をしっかりと行うことが、全体の対策に大きく寄与することとなります。正しい知識をもって、新型インフルエンザに備えることが重要です。

詳しくはこちらをご覧ください。

[厚生労働省「「インフルエンザかな？」 症状がある方々へ ～受診と療養の手引き」](#) [PDF]

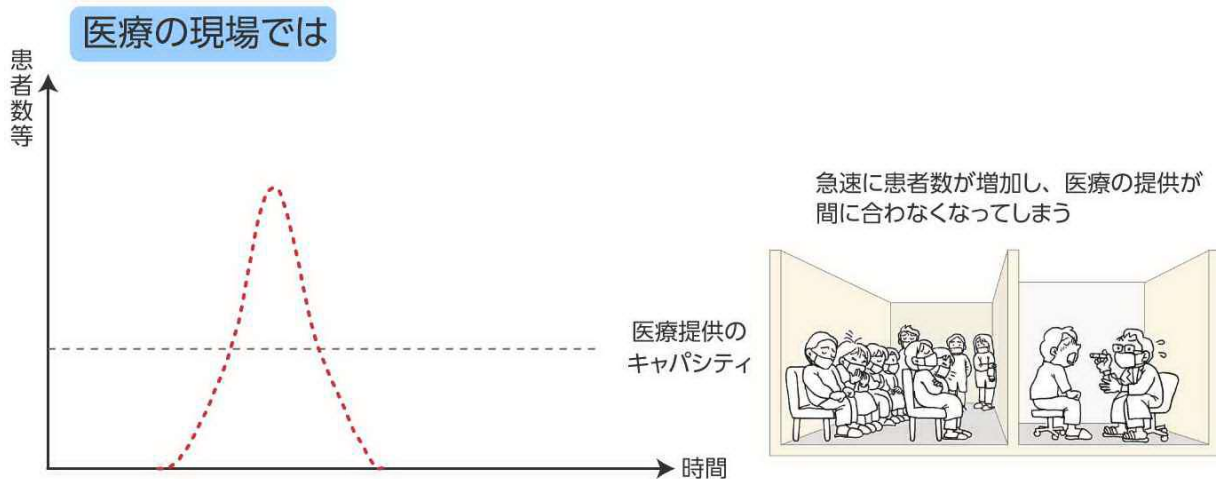
## 5. 国の新型インフルエンザ対策は？

感染拡大をできるだけ抑え、国民の生命を守るための対策を講じていきます

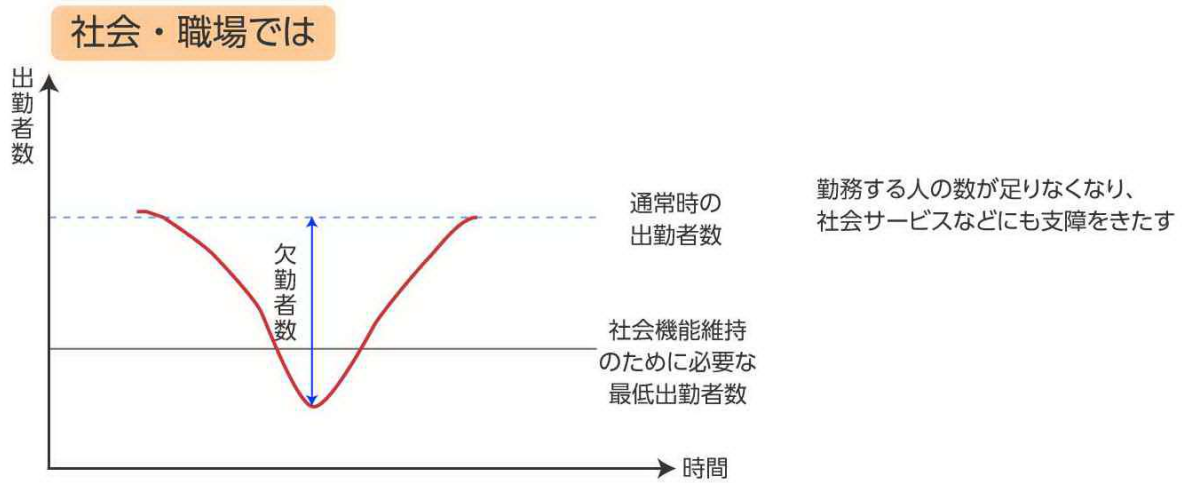
新型インフルエンザが発生した場合には、国は、国家の危機として対応し、次の2点を目的に対策を講じていきます。

- 感染拡大を可能な限り抑制し、流行のピークを遅らせ、ピーク時の患者数をなるべく少なくすることで、国民の生命及び健康を保護します。
- 国民生活及び国民経済に及ぼす影響が最小となるようにします。

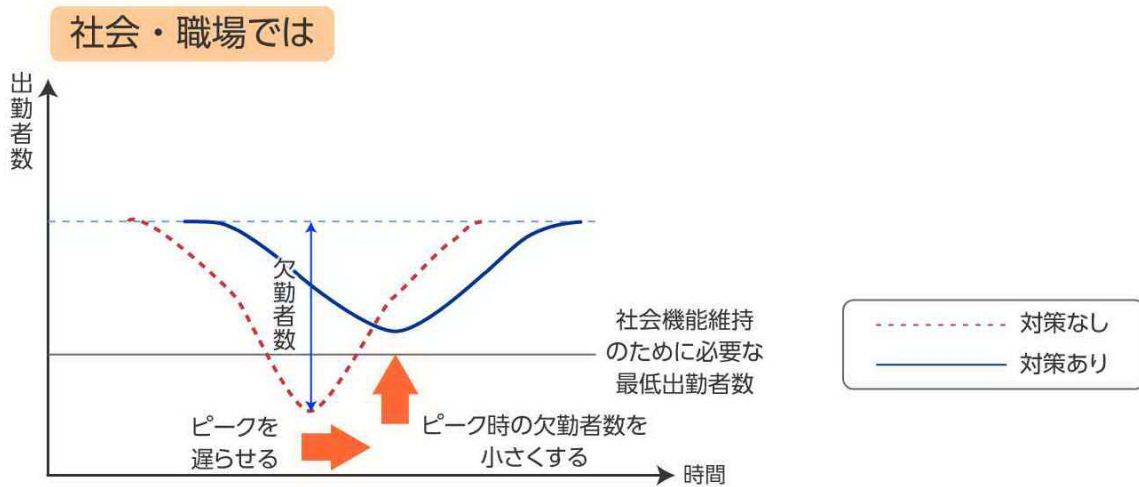
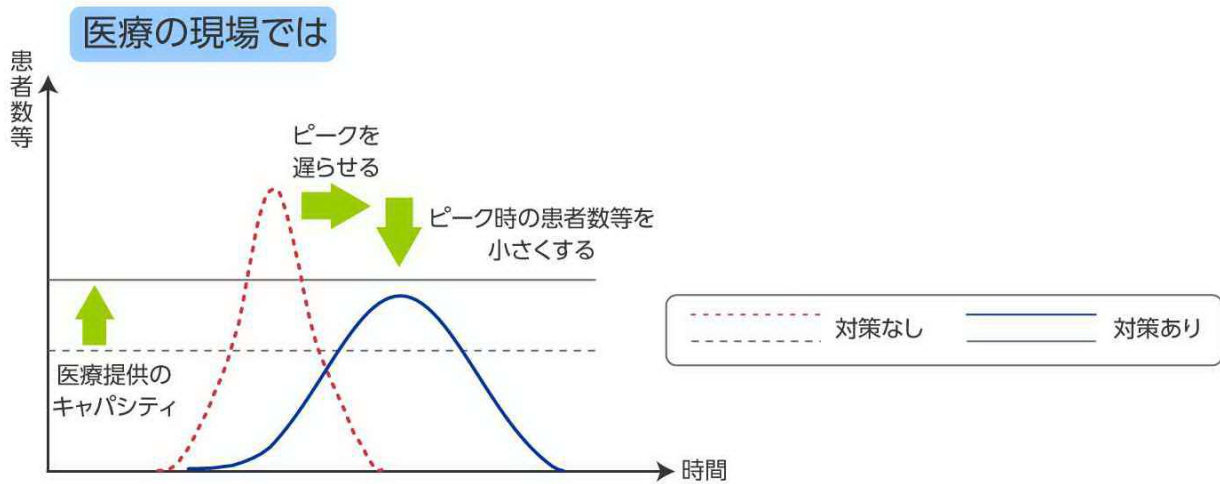
対策しないと・・・







対策すると・・・



そのために、事前の準備として、以下のような取組を行っています。

- 国、都道府県、市町村は、新型インフルエンザ等の対策の実施に関する「行動計画」を作成しています。指定公共機関も業務計画を作成しています。
- ワクチンについては、平成30年度中に、新型インフルエンザ発生後、ウイルス株が決定されてから6か月以内に全国民分を製造する体制を整備することを目指しています。
- 全ての患者の治療等に必要な量を目標として、抗インフルエンザウイルス薬を備蓄しています。

また、新型インフルエンザ発生後は、病原性や毒性の程度に応じて、不要不急の外出の自粛要請、学校や集会所などといった施設の使用制限等の要請、各事業者における重要業務の継続など医療対応以外の対策と、ワクチンや抗インフルエンザウイルス薬等を含めた医療対応を組み合わせることで総合的に対策を行っていきます。

新型インフルエンザ対策のための国の取組の中には、皆さんの生活に不便を生じるものもありますが、皆さんの生命や健康を守り、生活や経済への影響を最小限にするために必要なものですので、ご理解、ご協力をお願いします。

<取材協力：内閣官房、厚生労働省 文責：政府広報オンライン>

## 政府広報

### 政府インターネットテレビ

- [インフルエンザ 看病する時 される時 \(約5分\)](#)
- [徳光・木佐の知りたいニッポン！～正しく知れば怖くない！感染症予防 \(約20分\)](#)
- [鳥インフルエンザって何？ その対策と注意点 \(約10分\)](#)

## この記事もオススメ

[暮らしに役立つ情報「インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳\(せき\)エチケット」](#)

## 関連リンク

- [内閣官房「新型インフルエンザ等対策」](#)
- [厚生労働省「インフルエンザ（総合ページ）」](#)
- [国立感染症研究所](#)