

ちまたで話題の…

健康法からヘルシーフードまで、あふれる情報の中から最近注目の話題をお届けします。

新型インフルエンザに対する危機感は、人、立場によって温度差がとても大きいようです。しかし冷静に考えると楽観視できません。

政府は、新型インフルエンザの流行対して、個人や一般家庭でやってほしい感染対策のガイドラインを発表しています。政府の危機感はマスコミや一般の人よりもなかなか大きいものがあるといえるでしょう。

一旦パンデミックが始まれば、すべての人にワクチンや抗インフルエンザ薬がいきわたるのは困難とみられますから、医師や看護師などの医療従事者、ライフライン・通信・交通・警察官などの「社会機能維持者」などが、優先的に投薬やワクチン接種を受けることが決定されています。これはしごく当然なことでしょう。したがってそれ以外の人、つまり手がまわりかねる人には個人、家庭レベルで対策を講じておいてほしいわけです。まず流行が始まったとき、影響を最小限にするために、

- ・感染した人の自主的自宅待機
- ・同居家族が感染した場合、他の家族の自主的自宅待機
- ・一定期間学校閉鎖
- ・集会等の延期
- ・できるだけ外出しない

を求めています。“仕事が休めない”などの個人のがんばりは、はた迷惑ということですね。また、会社や仕事場においても、時間差勤務、電話会議、交代勤務などで、できるだけ人と人が接触しないようにすること。要するに人と接触するな、ということにつきまします。ですから、突然仕事を休まなければならなくなったときの連絡・対処も、家

庭で、また会社ですりあわせしておくことが必要です。医療をはじめとして日常的に受けていたあらゆるサービスが受けられなくなることを想定せざるをえません。いったん流行がおこれば、日本だけということはありません。世界中で起こっているはずで、当然物資の流通にも大きく影響しますから、そのこともみこして備えることが求められます。

準備すべき物は、基本的に地震や災害時に備えるものと重なりますが、政府の指針ではまず2週間分の食料、水、日用品を備蓄するように推奨しています。防災グッズと重なるもの以外では、マスク(ウイルス防御・拡散防止用)、ゴーグル(ウイルス防御用)、塩素系漂白剤(ウイルス殺菌用)、うがい薬、シート状の熱冷ましなどが加わります。さらにうがい薬、消毒用アルコール、体温計、のど飴なども。ビニール袋は使ったティッシュなどを密閉して捨てる必要があるために用意します。

医療機関も十分に機能しなくなるかもしれない、家庭で発熱などに対処しなければならなくなるかもしれないため、解熱剤やスポーツ飲料、ビタミン剤もそれに加わります。高血圧や糖尿病などの持病がある人は、もちろんその常備薬も予備が可能か、医師に相談しておくことよいでしょう。つまり最低でも2週間は自宅療養できるような備品を用意しておくことが求められて

います。地震や災害など来るかもしれないと思っても防災用品を準備している割合は低いといえます。この際、新型インフルエンザに対する備蓄品を用意することは決して無駄にはならないでしょう。

さて、一番いいのは新型インフルエンザに感染しないことですが、予防についてはとにかく手洗いを徹底することにつきまします。基本的にインフルエンザは飛沫感染で、手についたウイルスが口から入るとというのが一番のルートです。そのためには一に手洗い、二に手洗い。目に見える汚れは石鹸でよく洗い、ペーパータオルでよく拭きます。見えないバイ菌は手指消毒剤などで殺菌します。手肌の荒れは雑菌が付きやすくなるので肌荒れしないケアも大切です。特に患者さんに接する前後の手洗いは完璧に行いましょう。

マスクは基本的にウイルスの侵入を防ぐことはできません。しかし、自分が咳やくしゃみをする時に飛沫が飛び散るのを防ぐことには有効です。インフルエンザに限らず、風邪の流行時にはマスクをしていること自体が相手に安心感を与えることにもなるでしょう。またマスクがなくても咳、くしゃみをするときにはハンカチやティッシュなどで口元を覆うのは最低限度のエチケットといえます。またうがいも手洗いといっしょに習慣づけたいものです。紅茶や緑茶でのうがいがより有効です。