



平成26年 5月

茨木市

● はじめに

第1章 新型インフルエンザ等対策について

～新型インフルエンザ等の発生に対する危機管理～

(内閣官房新型インフルエンザ等対策室資料より) P1～P4

第2章 インフルエンザとは

P5

第3章 インフルエンザの予防は

P6

第4章 インフルエンザにかかってしまったら…

P7～P8

第5章 その他の感染症について

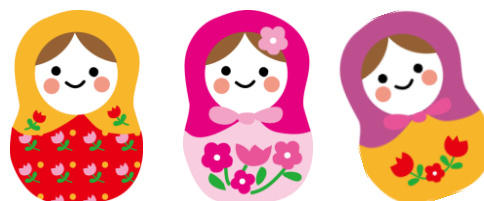
1. 食中毒について

P9～P10

2. 感染性胃腸炎について

P11～P14

● おわりに



## ● はじめに

### 新型インフルエンザとはどんなものでしょう？

新型インフルエンザとは…

新型インフルエンザは、一般的に国民が免疫を持っていないもので、全国的な流行により、生命や健康に大きな影響を与えるおそれのあるものをいいます。

この病原性の高い新型インフルエンザが国内で発生して、全国的に急速にひろがりそうな場合には、国民の生命・健康の保護、国民生活や経済への影響を最小限にするために内閣官房より「新型インフルエンザ等緊急事態宣言」を行います。

第1章では、内閣官房新型インフルエンザ等の対策掲載いたします。

第2章からは、新型インフルエンザ等の対策においても大切な、日ごろからの感染予防についてを掲載します。

毎日の生活の中でお役立てください。

※平成 21 年 7 月に流行した新型インフルエンザは治まり、今では季節性インフルエンザとして取り扱われています。

※毎年流行するインフルエンザを季節性インフルエンザといいます。



## 新型インフルエンザ等対策について

### ～新型インフルエンザ等の発生に対する危機管理～

新型インフルエンザ等対策においても  
日頃からの感染予防が重要です!!!



感染しない!

感染させない!

## 手洗い、咳エチケット

新型インフルエンザは、患者が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体（ウイルス）を周囲の人が吸い込むなどにより、体内に取り込むことで感染が広がっていきます。

感染の広がりを予防する一つの方法として、この感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。そのために、手洗い、咳エチケットを行いましょう!

### 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。

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



### 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ょう。

〈咳やくしゃみをするときは〉

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



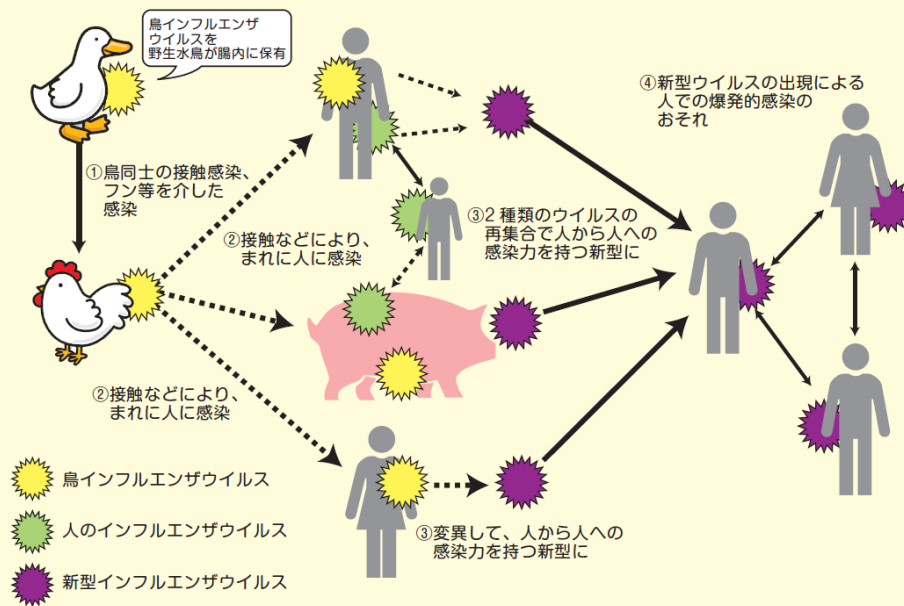
内閣官房新型インフルエンザ等対策室

## 新型インフルエンザとは…

これまで人の間で流行を起こしたことの無いインフルエンザウイルスが、トリやブタの世界から人の世界に入り、新たに人から人に感染するようになったもの、またはかつて世界的規模で流行したインフルエンザで、その後流行することなく長期間が経過し、現在の国民が免疫を獲得していないインフルエンザです。

毎年流行を繰り返す季節性のインフルエンザと異なり、ほとんどの人がそのウイルスに対する免疫をもっていないため、ウイルスが人から人へ効率よく感染し、世界的大流行（パンデミック）となるおそれがあります。

### 鳥インフルエンザが新型インフルエンザになる過程



新型インフルエンザ等対策特別措置法は、新型インフルエンザ及び全国かつ急速なまん延のおそれのある新感染症（未知の感染症）に対する対策の強化を図り、国民の生命・健康を保護し、国民生活・国民経済に及ぼす影響が最小となるようにすることを目的として作られました。

## 新型インフルエンザ等対策特別措置法の概要

### 法律が想定している一般的経過例

#### 新型インフルエンザ等発生

##### 第一段階 海外で発生（病原性が不明な段階）

###### 政府対策本部立ち上げ

政府行動計画に基づき、基本的対処方針策定  
水際対策の実施等

##### 第二段階 病原性も明らかになってくる。国内に侵入

###### 病原性等が強いおそれがある場合

###### 緊急事態宣言

催し物の制限の要請  
住民への予防接種  
臨時の医療施設 等

###### 緊急事態宣言終了

###### 左記以外 本部のみ継続

###### 対策本部の廃止

#### ● 事前の準備として

- 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」を作成します。
- 発生時に行政と共に対策を行う公共機関等を指定公共機関として指定します。これらの指定公共機関においては、業務計画を作成します。

#### ● 新型インフルエンザ等が発生したら

- 国、都道府県において対策本部を設置します（新型インフルエンザ等緊急事態に市町村の対策本部を設置）。
- 国の対策本部において、どういった対策を講じていくかについての基本的な方針（基本的対処方針）を策定します。
- 新型インフルエンザ等の病原体の国内侵入を遅らせるため、検疫などの対策を的確に実施します。



## 新型インフルエンザ等緊急事態宣言

病原性の高い新型インフルエンザ等が国内で発生し、全国的かつ急速なまん延により、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、国民の生命・健康の保護、国民生活・国民経済に及ぼす影響を最小限にするため、「新型インフルエンザ等緊急事態宣言」を行います。

この宣言により、必要に応じて、以下の措置を行います。

### ◆ 感染拡大を防止するため、

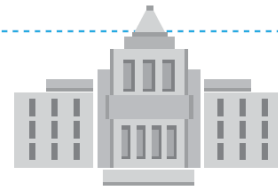
国民に対する外出自粛要請や学校、催し物等の開催の制限等の要請・指示  
住民に対する予防接種の実施

### ◆ 医療等の提供体制を確保するため、

臨時の医療施設の設置の特例、臨時の医療施設における医療の提供 等

### ◆ 国民生活・国民経済の安定のため、

医薬品等の緊急物資の運送の要請・指示  
政令で定める特定物資の売渡しの要請・収用  
行政上の申請期限の延長  
政府関係金融機関等による融資 等



## 「新型インフルエンザ等に感染したかな？」と思ったら！

新型インフルエンザ等が発生した際には、帰国者・接触者相談センターが設置されます。

発熱等の症状があり、感染が疑われる場合には、まずはお住まいの自治体に設置される帰国者・接触者相談センターにご連絡ください。

さらに詳しい情報については、ホームページをご参照下さい。

内閣官房ホームページ：  
<http://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>

厚生労働省ホームページ：  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuleenza/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuleenza/index.html)



(H26.3)

## 第2章 インフルエンザとは

### 1. インフルエンザの症状は？

新型インフルエンザと季節性のインフルエンザは似ています。

突然の高熱・セキ・ノドの痛み、頭痛、体のだるさ等の症状があります。

### 2. インフルエンザは重症化するの？

ほとんどの方は軽症で回復します。持病のある方や次の方は重症化するリスクが高いと言われています。感染予防をし、かかってしまったらできるだけ早く治療を受けましょう。

- ・慢性呼吸器疾患 ・慢性心疾患 ・糖尿病等の代謝疾患 ・腎機能障害
- ・ステロイド内服等による免疫機能不全 ・妊婦 ・乳幼児 ・高齢者

### 3. どうやってひろがるの？

新型インフルエンザは、ほとんどの方が免疫を持っていないため、感染が広がりやすいとされています。しかし、広がりかたも季節性のインフルエンザと同じです。

- 飛沫感染…かかった人のセキやくしゃみからウィルスを吸ってしまう。
- 接触感染…ウィルスが付いた物に触った直後、目、鼻、口に手で触れてしまった。

※ウィルスは、生き物の体の中でしか生きられませんので、排出された直後は感染の危険はありますが、その後、数分で感染力を失います。





## 第3章 インフルエンザの予防は

基本的には新型も季節性インフルエンザの予防対策と変わりません。

まず、手洗い・うがいです！！



外出後は必ず、手洗い・うがいをしましょう。

咳やくしゃみをしている人には「咳エチケット」（マスクの着用）をお願いします。



### 1. 人の集まる場所ではどうしたらいいの？

集会やスポーツ大会の開催自粛は呼びかけていません。ただし、病み上がりや体調不良気味の方、発熱症状のある方には参加を控えてもらうようにしましょう。

### 2. マスクは感染予防にききめはあるの？

マスクは飛沫感染を防ぐ効果があります。咳やくしゃみのある方は着用しましょう。

しかし…感染予防のためのマスクは、混みあった場所での感染予防策のひとつではありますが、屋外や混んでいない場所では効果はあまりありません。

咳をしている人や発熱のある人に近づかないこと。人混みの多い場所は避けるのがよいでしょう。

咳エチケット



## 第4章 インフルエンザにかかってしまったら



### 1. どんな症状が出たら インフルエンザ？

まずは、周りでどんなインフルエンザが流行っているかを注意しましょう。  
急な38℃以上の発熱で、咳やノドの痛みがあるときは感染が疑われます。

インフルエンザが疑われた場合は、いくら仕事があっても無理をせず仕事を休み、  
受診し、治療を受けましょう。実はこの無理な出勤が、集団感染の大きな原因となり  
ます。

※症状で季節性インフルエンザと新型インフルエンザを見分けることはできません。

次のような症状が出たら、なるべく早く受診しましょう。

#### こどもの場合

- 呼吸が速い。息苦しそうにしている。
- 顔色が悪い。(青白い・土のような色)
- 吐く、下痢が続いている。
- 声をかけても答えない。反応がにぶい。意味不明の言葉を話す。
- 遊ばずクタクタとしている。落ち着きがない。
- 上のような症状が3日以上続いているが一向に良くならない。

#### 大人の場合

- 呼吸困難、息切れがある。
- 胸の痛みが続く。
- 嘔吐、下痢が続く。
- 3日以上熱が続く。
- 上のような症状が長引いて悪化してきた。

※受診時は医療機関に連絡し、「インフルエンザ感染の可能性があります」と告げ、  
受診時間、入り口、待合場所を相談し、必ず「咳エチケット」  
(マスク着用)で、感染をひろげないようにしましょう。

## 2. インフルエンザの診断方法は？

まず急な 38℃以上の発熱と咳、のどの痛み。そして診断キットで陽性的場合で、さらに周辺の地域で流行しているときに診断されます。

確定診断は、重症化するおそれのある方に行われる場合が多く、みんなが確定診断を受けるとは限りません。主治医の判断によります。

## 3. インフルエンザの治療法は？

主な治療としては、新型インフルエンザも季節性インフルエンザと同様です。抗インフルエンザウイルス薬（イナビル・タミフル・リレンザ）の投与です。

また、症状を和らげるために、解熱薬や痰をきる薬、セキ止め薬等も処方されます。

## 4. 家族がインフルエンザにかかってしまったら

新型、季節性にかかわらず、できるだけ別の部屋で休んでもらいましょう。とくに小さい子どもがいる場合は注意しましょう。咳エチケットを心がけ、手洗いを徹底してもらいましょう。家族も患者の世話をした後は、必ず石鹸による手洗いをし、簡単なアルコール消毒剤を使用しましょう。



## 第5章 その他の感染症について



### 1. 食中毒の予防について

食中毒は一年中、家庭でも発生します。家族で同じ食事をしていても体調や抵抗力により、家族みんながかからない場合もあります。

食中毒には、「細菌」「ウイルス」が付着した食品や「自然毒」「化学性」の有害や有毒なものが含まれる食品を食べることにより起こります。

とくに夏場（5月ごろ）は「細菌性」、冬場は「ウイルス性」が増えます。

#### (1) 食中毒の症状

- 吐き気・嘔吐      腹痛や下痢を伴う吐き気・嘔吐  
突然の嘔吐  
繰り返す嘔吐
- 腹痛・下痢      腹痛があり、便意はあるがあまり出ない（しぶり腹）  
差し込むような激痛  
血の混じった下痢便  
繰り返す下痢
- 発熱              38℃以上の発熱  
下痢を伴う発熱  
※熱がでないこともあります。

#### (2) 食中毒かな？と思ったら…

症状が出たらすぐにかかりつけ医に受診しましょう。

##### (受診時の注意)

- ・市販の下痢止め・吐き気止め・カゼ薬を飲ませないこと。
- ・いつでも吐けるように袋や洗面器等を用意すること。
- ・できるだけ横になれるようにすること。冬は保温に気をつけること。発熱時はおでこや首を冷やすこと。
- ・嘔吐・下痢のあるときはイオン飲料や経口補水液を持参し、一口づつ与えること。

#### (医師に伝えること)

- どんな症状があるか？（下痢・発熱など）
- いつ症状が出たか？
- 3日前からの食事内容や飲食店や販売店等の場所
- 吐いたものや便の状態（携帯電話で撮影したものでも）
- 食中毒を起こしたと思われる食べ物の残りがあれば、密閉容器に入れ、袋に入れて持参する。（原因究明に役立つこともある）
- 一緒に食事をした人の様子

#### (感染を広げないための注意)

※感染者の吐物や排泄物はウイルス等が大量に含まれています！

- おむつ交換やパンツの着替え、吐物の処理はゴム手袋とマスクをして行いましょう。  
交換後の手指は石鹸でしっかり洗いましょう。
- 再汚染を防ぐため、蛇口や流し台は消毒をしましょう。

### (3) 食中毒の予防三原則（とくに5月ころから10月ころは要注意！）

#### ●つけない！ 食品を菌の汚染から守る。

- 外出後、トイレの後、食事調理前には、石ケンで手をしっかり洗いましょう！
- 夏場は生食を控える。とくにこどもには注意！

#### ●増やさない！ すばやく正しく保存して菌を増やさない。

- 買い物した食品は、すばやく冷蔵庫で保存し、新鮮なうちに食べる。調理後のすぐに食べる。食べないときは冷蔵庫に入れ、食べるときに再加熱を（冷蔵庫を過信しなで）

#### ●やっつける！ しっかり火を通し菌を死滅させる！

中心温度 85 度以上、1 分以上加熱する。

## 2. 感染性胃腸炎の予防

冬場に毎年問題となるノロウイルスによる感染性胃腸炎は強い感染力と、症状が消えてからの吐物や汚物にウイルスが存在に感染を起こします。家族中で感染しないように細心の注意をはらいましょう。

### (1) 感染経路

- ・ノロウイルスに汚染された食べ物や飲料水、器具から感染
- ・感染者の嘔吐物・便から感染

### (2) 症 状

- ・下痢・嘔吐・吐き気・腹痛で1～3日症状が続く



### (3) 治 療

特効薬はありません。脱水症状にならないように補水(点滴等)が行われます。

### (4) 家族感染の予防

患者の吐物や便を処理している家族が感染する危険性があります。

- ★マスク・使い捨ての手袋・エプロン等をつけましょう。  
処理後は捨てるか、直ちに消毒、洗濯しましょう。
- ★処理後は石鹸で手をしっかり洗い、うがいをしましょう。  
患者の吐物・便にウイルスが大量に含まれています。処理がうまく  
されていない場合は、約1か月感染源となるおそれがあります。

※過去スキー場近くのホテルで長期に渡り、感染性胃腸炎が大量発生した例が報告されています。吐物に汚染されたカーペットが原因となりました。見た目にはきれいにふき取られていたのですが、十分な消毒がされておらず、ウイルスがとどまっていたようです。

- ★速やかに、吐物・便、汚れた衣類のウイルスを消毒しましょう。



## (5) 消毒のしかた

- ① 吐物・便・汚れた衣類にペーパータオルや古いタオルを掛けます。
- ② 50倍消毒薬をペーパータオルやバスタオルの上からかけます。  
(先に浸み込ませた物で覆っても良い)
- ③ ②をビニール袋に入れ、新しい50倍消毒薬を袋に入れ30分つける。  
他の衣類と分けて洗濯する。

### (汚れた床の消毒)

- ① 10倍消毒液を浸した布でおおい5分置く。広がらないように、外側から内側に向けて拭く。
- ② 拭き取りに使った布は速やかにビニール袋に入れ、10倍消毒薬を入れ、口を閉じ廃棄する。
- ③ 窓を開け、換気を十分にする。

※トイレの取っ手・ドアノブの消毒は250倍消毒薬で拭き取ります。

## (6) 消毒薬の作り方

用意する物・・・家庭用塩素系漂白剤、ペットボトル、水道水



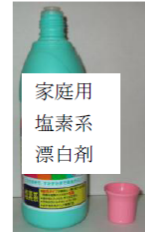
なお  
薄めて作った消毒薬は  
作り置きはできません。  
そのたびに作るようにしましょう。

次のページに  
消毒薬の作り方を  
のせています。

## 家庭用塩素系漂白剤 希釈方法

一般的に市販されている家庭用塩素系漂白剤の塩素濃度は、約5%です。

塩素濃度約5%のものを利用した場合の方法を以下に示します。  
(家庭用塩素系漂白剤のキャップ1杯が、約25ccの場合です。)



濃度	消毒するもの	希釈液の作り方
<b>約10倍</b> ※濃度 約5000ppm	嘔吐物・便など  嘔吐物・便などで 汚れた床など	①水道水 500cc (500cc ペットボトル1本分)  ②家庭用塩素系漂白剤 50cc  キャップ約2杯
<b>約50倍</b> ※濃度 約1000ppm	便や嘔吐物で汚れた衣 類・リネン類 風呂場・洗い場  (50倍液で洗い、30分 放置し、水で洗い流す。 または、熱湯で洗い流 す。)	①水道水 2,500cc (500cc ペットボトル5本分)  ②家庭用塩素系漂白剤 50cc  キャップ約2杯
<b>約250倍</b> ※濃度 約200ppm	トイレの取っ手・トイレ の床・便座・トイレドア のノブ・蛇口など  (250倍液に浸したペ ーパータオル・布等で拭 き、消毒後、水拭きする。)	①水道水 2,500cc (500cc ペットボトル5本分)  ②家庭用塩素系漂白剤 10cc  キャップ約1/2杯弱

## ●排泄物・おう吐物の処理

ふん便やおう吐物の処理は、処理をする人自身への感染と、施設内への汚染拡大を防ぐため、適切な方法で、迅速、確実に行う必要があります。

### あらかじめ準備しておく物品

使い捨て手袋、マスク、ガウンやエプロン、拭き取るための布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、専用バケツ、その他必要な物品

- ① 汚染場所に関係者以外の人が近づかないようにします。
- ② 処理をする人は使い捨て手袋とマスク、エプロンを着用します。



カーペット等は色が変色する場合があります。

- ⑤ おう吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すように拭きます。



次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食するので、拭き取って10分程度たったら水拭きします。

- ③ おう吐物は使い捨ての布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、拭き取り面を折り込みながら静かに拭き取ります。



同一面でこすると汚染を拡げるので注意してください。

- ⑥ 使用した着衣は廃棄が望ましいですが、消毒する場合は下記の手順で行います。

- ① 付着したおう吐物を取り除く(手袋着用)。
- ② 熱湯につけるか、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムに30～60分つける。
- ③ 他のものと別に洗濯機等で洗濯する。

- ④ 使用した使い捨ての布やペーパータオル等はすぐにビニール袋に入れ処分します。



ビニール袋に0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度に入れ消毒しましょう。



- ⑦ 手袋は、付着したおう吐物が飛び散らないよう、表面を包み込むように裏返してはずします。手袋は、使った布やペーパータオル等と同じように処分します。

### ※その他の留意点

- 吐物処理後は、調理や配膳などに従事しない。
- 可能ならば、吐物処理後にシャワーを浴びるのが望ましい。

処理後は手袋をはずして手洗いをします。



### 【ポイント】

- おう吐物を処理した後48時間は感染の有無に注意してください。
- おう吐物の処理時とその後は、大きく窓を開けるなどして換気し、換気設備がある場合には必ず運転してください。

## ● おわりに

新型インフルエンザや健康に大きく影響する感染症が茨木市内に発生した場合は茨木市でも、市長を本部長とする対策本部を設置し、行動計画に基づいて、いろいろな施策を取り組んでいきます。

市民のみなさんには、ホームページや広報誌で情報を提供していきます。

相談体制・医療体制については、大阪府茨木保健所、茨木市にも相談センターを設置します。

感染の疑いのある場合等、電話をして指示を受けてください。

感染症は予防と、かかった場合も、適正な処理や治療を受ければ、軽症で済みます。テレビやマスコミの特効薬や特定食品等の情報に惑わされず、大騒ぎをするのではなく、冷静な態度で対処しましょう。

府や市のホームページ等の感染情報を確認し、市や保健所に問い合わせるようにしましょう。

海外から帰国し感染が疑わしい場合は、外出を控え、帰国者・接触者相談支援センターに相談し、指示を受けましょう。





発行：茨木市総務部危機管理課

〒567-8505 茨木市駅前三丁目 8 番 13 号

電話：072-622-8121

茨木市健康福祉部保健医療課

〒567-0031 茨木市春日三丁目 13 番 5 号

電話：072-625-6685