

個人および一般家庭・コミュニティ・市町村  
における感染対策に関するガイドライン

新型インフルエンザ専門家会議

平成 19 年 3 月 26 日

# 個人および一般家庭・コミュニティ・市町村における感染対策に関する ガイドライン 概要

## 個人・家庭

### ヒトーヒト感染発生前

- うがい・手洗い・マスクの励行
- 食糧・水・日用品の確保・備蓄
- 発熱時の対処
- 「咳エチケット」について

### ヒトーヒト感染発生後

- 情報収集
- 発症者の家庭における留意事項
- 医療の確保への協力
- 不要不急の外出差し控え

## 市町村

### ヒトーヒト感染発生前

- 独居家庭等の把握
- 情報収集・提供
- 食糧等の配達の準備

### ヒトーヒト感染発生後

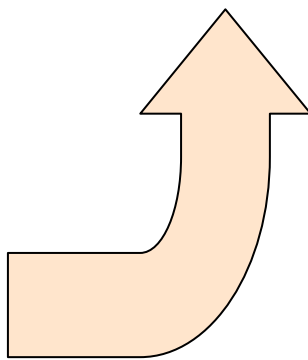
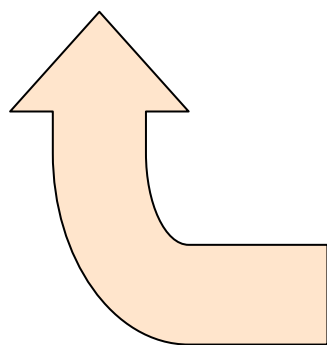
- 情報提供
- 食糧等の配達
- 相談窓口の設置

## 基礎知識

新型インフルエンザとは

国・地方自治体の対策

国民の協力



# 個人および一般家庭・コミュニティ・市町村における 感染対策に関するガイドライン

本ガイドラインは、個人及び一般家庭・コミュニティ・市町村における新型インフルエンザ対策の参考とするために作成したものです。新型インフルエンザ対策は全国民で取り組むべきものであり、その一環として個人レベルや市町村においても対策の推進に協力することが望まれ、その際に本ガイドラインを参考にしてください。

新型インフルエンザの大流行は、必ずしも予測されたように展開するものではなく、発生する事態も様々であると想定されるため、今後の情勢の変化等を踏まえて、本ガイドラインは、随時見直し、必要に応じて修正を加えますのでご注意ください。

## 1. 基礎知識編

### (1) 新型インフルエンザとは

- 新型インフルエンザウイルスとは、動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスがヒトに感染し、ヒトの体内で増えることができるように変化し、ヒトからヒトへと効率よく感染できるようになったもので、このウイルスが感染して起こる疾患が新型インフルエンザです。
- 新型インフルエンザウイルスはいつ出現するのか、誰にも予測することはできません。人間界にとっては未知のウイルスでヒトは免疫を持っていませんので、これは容易にヒトからヒトへ感染して広がり、急速な世界的大流行（パンデミック）を起こす危険性があります。
- このような例の一つとしてスペイン風邪（スペイン・インフルエンザ）（1918年-1919年）があります。世界では人口の25～30%が罹患し、4000万人が死亡したと推計されており、日本では2300万人が感染し、39万人が死亡したと記録されています。その記録から、大流行が起こると多くの人々が感染し、医療機関は患者であふれかえり、国民生活や社会機能の維持に必要な人材の確保が困難になるなど、様々な問題が生じること

が考えられています。

○スペイン風邪では、約 11 ヶ月で世界を制覇したと伝えられていますが、現代社会では、人口の増加や都市への人口集中、飛行機などの高速大量交通機関の発達などから、世界のどこで発生しても、より短期間にまん延すると考えられます。また、日本以外の国での大流行であったとしても、日本企業の海外進出も著しく、人的交流も盛んなため、日本だけが影響がないことはありません。したがって、日常からの対策と準備が必要となります。

## (2) 国・地方自治体の対策

○厚生労働省では、平成 17 年 11 月にWHOのパンデミックフェーズ分類を参考にした「新型インフルエンザ対策行動計画」を策定・公表しています。また、それに基づいた行動訓練等を、国を挙げて行っています。さらに、新型インフルエンザに対する対応策として、このガイドラインも含め公衆衛生、医療、社会対応の各部門でガイドラインを作成しています。

○さらに、新型インフルエンザのまん延を防止するために、抗インフルエンザウイルス薬の備蓄、医療体制の整備や医療従事者及び社会機能維持者等に対するプレパンデミックワクチンの製造・備蓄など、日本国内への侵入に備えた対策を行っています。

○また、地方自治体でも国の行動計画に沿った形、もしくは独自の形で新型インフルエンザ対策の行動計画やマニュアルを策定しています。各自自治体の衛生部局や保健所のホームページ等で掲示されていますので参考にしてください。

## (3) 国民の協力

○ヒトーヒト感染が発生した場合には、感染していないヒトが感染者に近距離で接触することによって広がりますので、たった一人の不注意な行動がきっかけとなり、新型インフルエンザを大きく広げてしまうことがあります。国民一人一人が協力して、自分たちの地域を守る心構えが肝要です。

○感染拡大の開始前後、また感染が広がりつつあるとき、国及び地方自治体はその状況、あるいは国民一人一人に求められる対策について広報

を行います。これらをもれなく入手するためには、テレビ・新聞・雑誌等のマスメディアやインターネットによる情報収集が有力な手段ですが、住んでいる地域の状況については、地方自治体が提供する情報をもっとも地域に密着したものであると考えます。

以下に、**主な公的情報源**を例示するので参考にしてください。

#### 都道府県・保健所・市町村の情報

各都道府県・保健所・市町村はポスター掲示、ウェブサイト、相談窓口等を準備しており、特にその地域にお住まいの方への情報やお知らせが発信されますので、随時確認して下さい。

#### 国の情報

マスメディア等を通じて国が直接情報を呼びかけることはありますが、主に都道府県・保健所・市町村を通じて情報提供されます。インターネットを用いた場合は以下のサイトが参考になると思われます。

厚生労働省ウェブサイト (Q&A など) <http://www.mhlw.go.jp/>

国立感染症研究所のウェブサイト (専門的)

<http://www.nih.go.jp/niid/index.html>

#### 同研究所の感染症情報センターのウェブサイト

<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

検疫所のウェブサイト

<http://www.forth.go.jp>

外務省「海外安全ホームページ」 <http://www.anzen.mofa.go.jp>

## 2. 新型インフルエンザ発生前に準備すべきこと

### (1) 個人・家庭レベル

#### 1) 新型インフルエンザに対する対策は通常のインフルエンザ対策の延長線上にあります

○通常のインフルエンザは、感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルス、もしくはそれら飛沫が乾燥し空気中を漂流しているウイルスを吸入することによって感染します。

○そのため、熱、咳、くしゃみ等の症状のある人には必ずマスクを着けてもらうこと、このような人と接する時にはマスクを着けることが大変重要です。咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗うことも必要です。これらが、インフルエンザ予防のために必要な「咳エチケット」です。外出後のうがいや手洗いを日常的に行い、流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控えることも重要です。また、十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、日頃からバランスよく栄養をとり、規則的な生活をし、感染しにくい状態を保つことも大切です。

#### 「咳エチケット」

\* 咳・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1 m以上離れる。

\* 呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。

\* 咳をしている人にマスクの着用を促す。

マスクはより透過性の低いもの、例えば、医療現場にて使用される「サージカルマスク」が望ましいですが、通常の市販マスクでも咳をしている人のウイルスの拡散をある程度は防ぐ効果があると考えられています。

一方、健常人がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことに注意が必要です。

\* マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する。

○また、麻疹（はしか）や通常のインフルエンザ等、発熱性の疾患については法に基づく予防接種を行い、新型インフルエンザとの重複感染を予防することが大切です。

○新型インフルエンザは、何時起こるかは誰にもわからず、また起こったときにどうなるかも誰にも分かりません。重大な被害が起こることもあるということを想定して、今できることを準備しておくことが大切であることを理解して、今後の状況に注意しておきましょう。

## 2) 家庭においてパンデミックになったときの対応を相談しておきましょう。

○新型インフルエンザが日本国内や地域で広がり始めた時には、それらの影響を最小限に食い止めるために、①感染した場合の自主的自宅待機、②同居家族の誰かが感染した場合の、他の家族メンバーの自主的な自宅待機、③一定期間の学校の閉鎖、④集会等の延期、⑤地域での人と人との接触機会を減らすために外出を控えるというような呼びかけがなされることが考えられています。

○また、勤務先の企業や団体でも、事業を継続するため、あるいは事業所内での感染拡大を抑えるために、時間差勤務、電話会議、交代勤務などの種々の対策が考えられます。

○パンデミックは日本だけのものではなく、海外でも同時に発生しますので、海外で大流行すれば、輸入が減少したり停止することによって、種々の生活必需品も不足して、手に入らなくなることがあります。

○このようなことを考えた上で、本人、家族が感染した場合の一定期間の自宅待機になった場合、こどもの学校が長期に休みになった場合、また勤務状況の変更が余儀なくされた場合などで、どのように家庭内で役割を分担し家庭を維持していくか、などについて、各家庭で計画を立てておくことが勧められます。また、突然仕事を休まねばならなくなった時の連絡についても勤務先と相談しておくべきでしょう。

○パンデミックになると、このような生活に欠かせない活動にも影響が出ることも想定されますし、感染を防ぐためには不要不急の外出をしないことが原則であることから、災害時と同様に外出しなくても良いだけの最低限（2週間程度）の食糧・日用品等は準備しておくのがよいでしょう。（別

添例示あり)

## (2) 市町村レベル

### 1) 独居家庭等の把握

○市町村は町内会等と連携して独居家庭や高齢者世帯、障害者の世帯等新型インフルエンザの感染で生活に支障を来すリスクの高い世帯の把握に努めるとともに、新型インフルエンザの在宅患者を見回るために必要な個人防護具・資材のリストアップと必要となる備蓄量の把握を行い、備蓄を開始する必要があります。

○また、保健主管部局は傘下の保健センター・相談所以外にも福祉事務所等とも協力し、これらリスクの高い世帯の把握に努めることが望まれます。

### 2) 情報収集・提供

○1. (3)で挙げた情報収集ツールを中心に、情報を収集し、保健所（特に都道府県型）との連携の下、地域住民が混乱しないように必要な情報を的確に提供できるような体制を整えることが重要です。

○また、感染者の社会的な差別や偏見が起こらないように、感染症は誰にでも罹患する可能性があること等、広報等を通じて住民に啓発することも重要です。

### 3) 食料等の配達の準備

○ヒトーヒト感染発生時には、感染の原因となる接触を減らすために外出も最低限まで控えることが推奨され、特に感染者周辺地域の住民は自宅待機を要請される可能性もあります。また、需要の急激な拡大から食料等の生活必需品の入手も非常に困難になることも考えられます。その際、場合によっては市町村が生活必需品の配達等も検討することも必要となると考えられます。

○人口密度等の要因により必要な物資の量、供給体制、供給に必要な人材確保と感染対策、対象住民の選定等は地域によって事情が異なるため、



各市町村の実情に沿った計画を策定する必要があります。

○また、物資の備蓄が難しい社会的弱者に対しては、市町村が福祉部局などと連携して対応することが求められます。

○例として、体育館や公民館等ある程度広い施設で物資を割り当て、町内会等コミュニティの代表者に受け取りに来ていただき、その代表者が各コミュニティに帰って各世帯を回って直接分配する方法や、人口の少ないところでは役場の職員等が必要な世帯に物資を配達する方法が考えられます。一つの例として、水道では、水源の枯渇や災害などによる給水制限時に、給水車等で水の配給を行うことがあります。そのような形式も市町村の取るべき一つの方法として考えられるでしょう。

### 3. ヒトーヒト感染発生時以降に取るべき対応（新型インフルエンザの発生時）

#### （1）個人・家庭レベル

##### 1）情報収集

○情報には、①国・地方自治体の提供する情報、②企業が提供する情報（商業ベースのものとそうでないものがある）、③マスコミが提供する情報、④噂・デマ情報などがあり、媒体も広報・新聞・雑誌・テレビ・インターネットなど様々です。

○しかし、中には情報の信憑性・根拠に関して問題のあるものもあり、特に噂情報には虚偽のものが含まれることが多く、こうした情報を過度に信用してパニックが起こらないように正確な情報を収集し、冷静に対応することが重要です。

○医療や治安、ライフラインの維持などは国民生活を守るためには必須であり、これらが途絶えると直ちに日常生活や経済に深刻な影響を及ぼします。そのため、新型インフルエンザ流行前に接種されるプレパンデミックワクチンに関しては、こうした社会機能の維持を担当する方に優先的に投与する可能性のあることをご理解いただきたいと思います。

##### 2）家族のだれかが発症（発症を疑わせる症状を呈する者を含む）した場合

###### 2-1) 地域での患者数がまだ少ない場合

○発熱・咳・全身痛など通常のインフルエンザと思われる症状がある場合、事前連絡なく近医を受診すると、万が一新型インフルエンザであった場合、待合室等で他の患者さんに感染させてしまう「二次感染」のおそれがあります。発生地から帰国等の事情のある場合は特に注意が必要です。その場合はまず、保健所等（発熱相談センター）に連絡し、都道府県等が指定する医療機関など（発熱外来などを設置）を受診して下さい。都道府県や、市町村、保健所から、情報が提供されますので、随時チェックをするようにしてください。

\* 発熱相談センター

：発熱を有する患者さんからの相談を受ける施設。都道府県・保健所を設置する市又は特別区が保健所等に設置する。

\* 発熱外来：発熱を訴える患者さんに対し、直接通常の外来を受診するのではなく、他の症状の患者さんから隔離した場所で外来診察を行うシステム。新型インフルエンザ感染・発症を否定されれば通常の外来での診察になり、新型インフルエンザであれば感染症指定医療機関等に入院措置等が取られる。

○特に自分自身が発熱・咳・のどの痛みなどの「かぜ症状」を呈した場合には、その症状が新型か否かにかかわらず、インフルエンザによるものか否か、またインフルエンザであってもどの型であるかは、検査をしなければ分かりません。したがって、上に挙げたような医療機関を受診する必要がありますが、医療機関を受診するときはもちろん、外出時、家庭内でも、咳をする際には「咳エチケット」に十分注意をして、周囲に感染させないように心がけることも必要となります。

○まだ地域で広がっていない場合には、患者に接触した家族や友人などは自宅待機を要請されることがあります。また状況に応じて予防薬が配布されることがありますので、保健所からの連絡をよく聞いてください。

## 2-2) 地域で集団発生があり、広がり始めた場合

○発生した新型インフルエンザの状況によりますが、大流行時には軽度の患者さんは自宅での療養をすることになります。家族に患者がいる場合は、家族内での二次感染を防ぐよう、これまでと同じように手洗い・うがい等を励行し、患者さん本人も家族もマスクをつけ、「咳エチケット」などを心がけるとともに、患者さんは極力個室で静養させ、家族の居室と別にするなどの工夫が必要です。また、消毒に関しても消毒用アルコールは有効であり、家庭内の消毒に用いることも勧めます。

○本人あるいは家族の誰かが発症した場合には、近所の方とか勤務先、友人などに感染させないように、一定期間の自宅待機が要請されることがあります。この病気は人から人へ感染し、お住まいの地域全体に感染が拡大し、地域が混乱する事態も想定されますので、ご理解頂く必要があります。

## 3) すべての家庭において

○新型インフルエンザに限らず、感染症は誰にでも起こる可能性があります。発症者に対する偏見や差別は厳に慎んで下さい。

○学校は一定期間休校になることがあります。ただ学校に行かない子どもたちが、地域で多数集まれば休校の意味がなくなりますので、地域で子どもたちが多数で接触しないようにする必要があります。

○地域での感染を抑制するために、人がたくさん集まる催し物は可能な限り延期していただくか、直接対面しない方法を考慮してください。

○大流行の時に、まだ感染していないヒトがマスクをして効果があるかどうかは、共通認識が得られていませんが、少なくとも発症した人がマスクをすることによってのヒトに感染させないという効果は認められています。故に、少なくとも自分が発症した場合に使うマスクは確保しておきましょう。

○自分のお住まいの町内会や自治会等コミュニティに協力をして下さい。コミュニティは食料をはじめとする物資の配達の拠点になることも想定されています。自らの身を守ると同時にコミュニティの安全を守ることも大切です。

#### 4) 医療の確保への協力

○パンデミック時には一時的に大量の医療に対する需要が起こるため、医師を始めとする医療従事者や薬剤・医療資材の供給体制等、医療を支えるインフラが極端に脆弱になることが予想されます。

○また、パンデミック時であっても、生命に関わる救急の患者さんや人工透析などの継続的な治療が必要な患者さんもおられます。

○したがって、不要不急の医療機関受診や軽症での救急車要請は控えて、通常の医療の確保に協力することが重要です。

#### 5) 不要不急の外出の差し控え

○感染拡大を極力回避するために、食料等の生活必需品の買出しや独居家庭への見回りなどのやむをえない外出以外の不要不急の外出は極力差し控えることが望まれます。(地域によって事情が異なることが多いため、市町村が主導となり、各コミュニティ等で自主的に決定する)

## (2) 市町村レベル

### 1) 情報提供

- 都道府県と連携して地域住民の混乱を避けるために、必要不可欠な情報を適宜提供します。根拠のない虚偽の噂情報や差別につながる情報を助長しないように監視することも重要です(国や都道府県との連携で各種情報を確認する)

### 2) 食料等の配達

- 外出が出来ない者等のために、行政が住民に対して食料等の配達を行う必要が生ずることも考えられます。
- その場合は、予め策定した計画に基づき、町内会、自治会等コミュニティと連携して生活必需品の配達を円滑に行うことが求められます。

### 3) 相談窓口の設置

- 住民からの専門的な相談は、一義的には保健所が担いますが、保健所は患者の搬送、入院措置、積極的疫学調査などの業務で多忙を極め、住民からの相談に十分に応じることができない事態も考えられます。
- そのため、各市町村は混乱を回避し、住民の不安を解消するために、保健所以外での相談体制の拡充を図ることを勧めます。例えば、市町村保健センターに新型インフルエンザに関する専用相談窓口・専用相談電話等を設け、疾患に関する相談のみならず、生活相談や自治体の行う対応策についての質問に至るまで、出来る限り広範な内容の相談・問い合わせを受けられる体制を整えることも良いと思われれます。

## 個人での備蓄物品の例

### ○食糧（長期保存可能なもの）の例

#### 主食類

米

乾麺類（そば、ソーマン、うどん等）

切り餅

コーンフレーク・シリアル類

乾パン

各種調味料

#### その他

レトルト・フリーズドライ食品

冷凍食品（家庭での保存温度ならびに停電に注意）

インスタントラーメン

缶詰

菓子類

ミネラルウォーター

ペットボトルや缶入りの飲料

### ○日用品・医療品の例

#### 常備品

常備薬（胃薬、痛み止め、その他持病の処方薬）

絆創膏（大・小）

ガーゼ・コットン（滅菌のものとそうでないもの）

解熱鎮痛剤（アセトアミノフェンなど） 薬の成分によっては、インフルエンザ脳症を助長する可能性があります。購入時に医師・薬剤師に確認してください。

#### 対インフルエンザ対策の物品

マスク

ゴム手袋（破れにくいもの）

水枕・氷枕（頭や腋下の冷却用）

漂白剤（次亜塩素酸：消毒効果がある）

消毒用アルコール

通常の災害時のための物品（あると便利なもの）

懐中電灯

乾電池

携帯電話充電キット

ラジオ・携帯テレビ

カセットコンロ・ガスボンベ

トイレットペーパー

ティッシュペーパー

キッチン用ラップ

アルミホイル

洗剤（衣類・食器等）・石けん

シャンプー・リンス

保湿ティッシュ（アルコールのあるものとないもの）

生理用品（女性用）

ビニール袋（汚染されたごみの密封に利用）

