

新型インフルエンザ対策 (A/H1N1)

感染しない 感染してもひどくならないために

ぜんそく

などの呼吸器疾患のある人へ

このパンフレットは、ぜんそくなどの呼吸器疾患のある人や周囲の人が、新型インフルエンザ(A/H1N1)の予防や受診に必要な情報を共有するために作成しました。

感染力が強く、世界中で流行

新型インフルエンザ(A/H1N1)は、2009年春に最初の感染が確認され、現在、日本国内で本格的な流行を迎えています。このインフルエンザは動物由来のウイルスが変異し、ヒトからヒトへと容易に感染するようになったものです。毎年流行する季節性インフルエンザとの違いは、新型のウイルスで私たちが体内に免疫を持っていないため、感染しやすいことです。

この新型インフルエンザには、鳥インフルエンザ(H5N1)で予測されたような高い病原性はいまのところみられません。しかし、短期間のうちに世界的流行

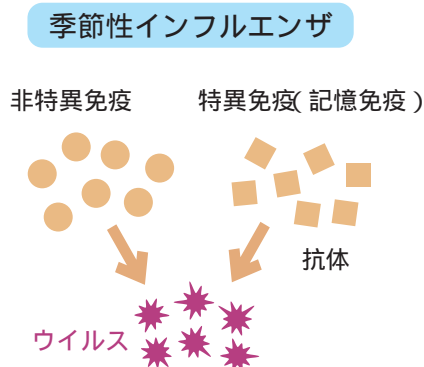
となったことからわかるように、強い感染力があると考えられています。

感染者が増えれば、それにとまって重症患者の増加が心配されます。特に、ぜんそくなどの呼吸器疾患のある人は重症になりやすいといわれています。そのため十分な予防と観察が必要です。

かかり始めの症状は、発熱や体のだるさ、鼻汁、せき、のどの痛みなど、季節性インフルエンザと見分けがつかせません。これらの症状がみられたら、すぐにかかりつけの医師に相談するなど早めに対処をしましょう。

<インフルエンザと闘う体内の免疫機構のしくみ> (イメージ図)

非特異免疫……生物が異物を排除するためにもともと持っている免疫機構
特異免疫(記憶免疫)……過去の感染やワクチンから後天的にできる免疫機構(抗体)



従来の季節性インフルエンザに対しては体内の免疫で闘うことができる。抗体があるため、かかっても軽くすむことが多い。



新型インフルエンザは特異免疫が働かず、非特異免疫だけで対応する。抗体がないため、非常に感染しやすい。

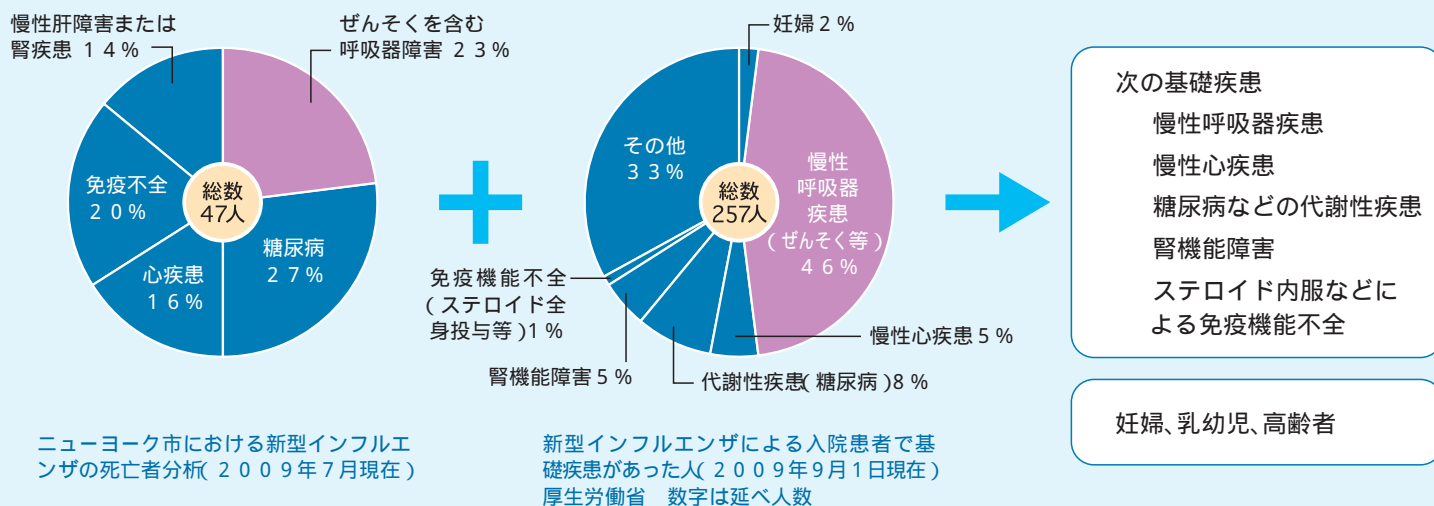
ぜんそくを含む呼吸器疾患はインフルエンザが重症になりやすい

下の図に示すように、厚生労働省から発表された9月1日(2009年)現在のデータでは、新型インフルエンザによる入院患者で、基礎疾患があった人の半数近くが、ぜんそくを含む慢性呼吸器疾患のある人でした。また、ニューヨーク市における事例では、インフルエンザによる死亡者数の約1/4が、ぜんそくを含む呼

吸器疾患のある人です。

その理由はまだはっきりとわかっていません。しかし、こうしたデータにより、国内でも、ぜんそくなどの呼吸器疾患は、インフルエンザ重症化のリスクが高い基礎疾患の一つと考えられています。

ニューヨーク市における死亡者分析と、国内でのこれまでの事例から、インフルエンザが重症化しやすい人たちがわかってきています。



日頃のぜんそくのコントロールが大切です

ぜんそくなどの呼吸器疾患のある人は、空気の通り道である気道と肺に慢性的な炎症があります。新型インフルエンザに感染すると、インフルエンザの症状が進むとともに、ぜんそくの発作や呼吸困難も起こりやすくなり、それによって気道や肺の状態がさらに悪くなって、症状が重くなりやすいのです。

うがいや手洗いなど基本的なインフルエンザ予防

と同時に、重症化を防ぐためには、慢性的な炎症を放置せず、ぜんそくのコントロールをしっかりと行い、発作を起こさない状態を保つことがとても大切です。

かかりつけ医を定期的に受診しながら吸入ステロイド薬などによる治療を行い、十分な睡眠、疲れすぎないことなど、基礎的な体調管理を心がけましょう。

まず、かかりつけ医に受診の相談。かかりつけ医がない人は？

インフルエンザなどの感染症に備えるためにも、ぜんそくの症状があったらかかりつけ医をもつことはとても大切です。

かかりつけ医がない場合はまず、呼吸器科などぜんそくをみってくれる医療機関を見つけておきましょう。同時に、受診先を都道府県の新型インフルエンザ相談窓口や保健所に設置されている発熱相談センターな

どに確認し電話番号を控えておきます。インフルエンザの症状を感じて受診をする時には事前に電話をし、必ず「ぜんそく患者であること」を伝えます。

もちろん、じっとしていても息苦しいとか、喘鳴(ぜんめい)ヒューヒュー、ゼーゼー)がひどいなどの状態がある時はがまんせず、救急車で受診してください。

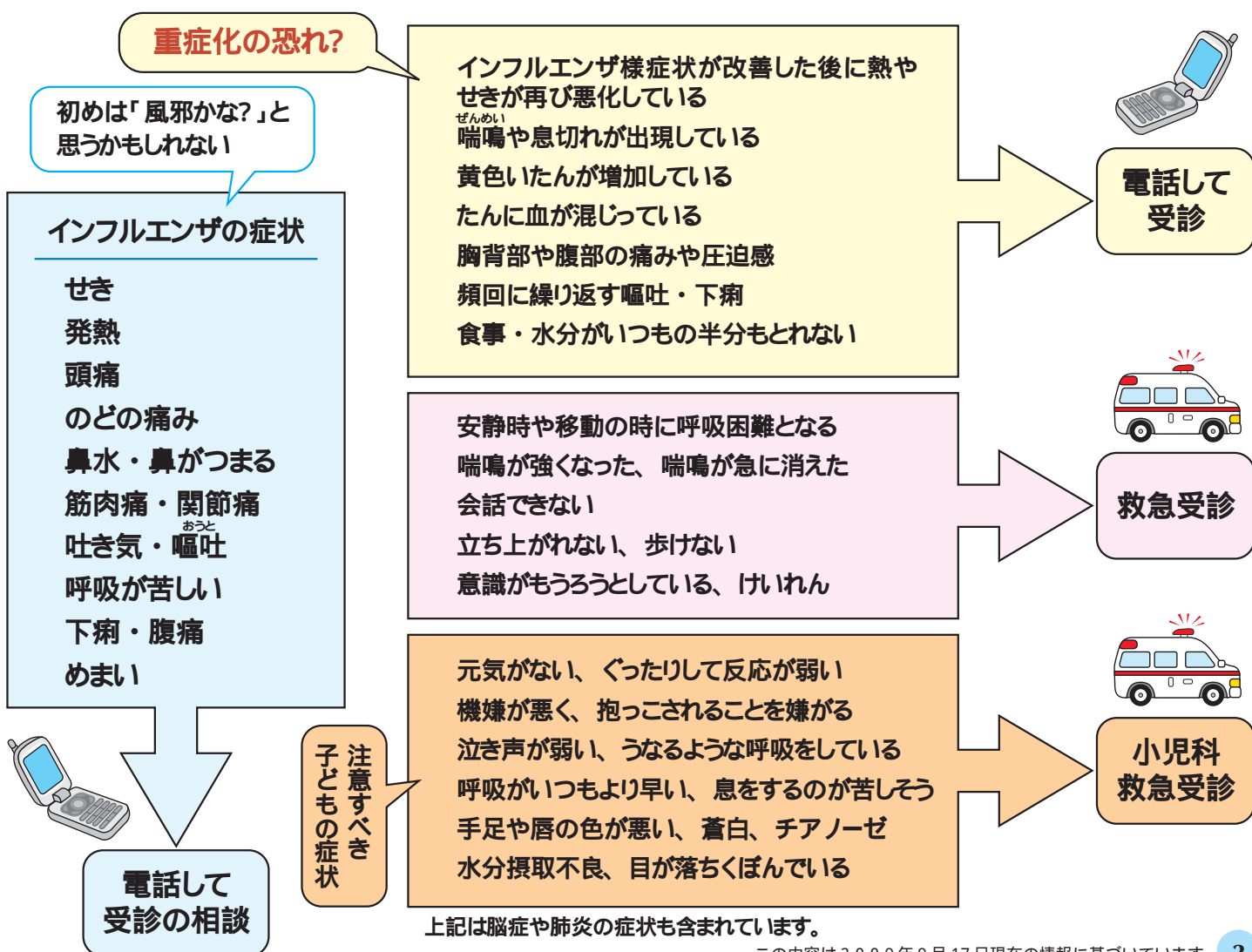
インフルエンザの症状を感じたら、すぐに受診の相談を

症状は急変するかもしれません。高齢者、一人暮らしの人、病院が遠い人は早めに対処しましょう。

調べて書き込んでおく	<u>かかりつけ医</u> ぜんそくをみてる病院	TEL	FAX
	地域の救急指定病院 夜間・休日診療施設など	TEL	FAX
	<u>新型インフルエンザ相談窓口</u>	TEL	FAX
あなたや家族が医療機関に必ず伝えるべきこと	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>インフルエンザの症状のある「ぜんそく患者」だということを伝える</u> <ul style="list-style-type: none"> 「今の状態や苦しさ」 「いつから具合が悪くなったのか」 「どのような症状が、どのように変化しているか」具体的に 		
用意しておくもの 持って行くもの	ぜんそくの症状の変化と使った薬の名前を記録する 保険証、おくすり手帳、ぜんそく日記・ぜんそくカードやインフルエンザ必携カード(P5) <u>受診の時はマスクをしましょう</u>		

受診のタイミング～こんな症状を感じたら受診を～

息苦しさなどぜんそくの症状はがまんせず、処方されている治療薬を早めに使いましょう



新型インフルエンザのワクチン(予防接種)について

体の持つ免疫のメカニズムの中で、ウイルスをたたくのは「抗体」の働きです。この抗体をあらかじめつけておこうというのがワクチン(予防接種)です。ワクチンを接種しておく、感染しても抗体の働きで症状が重くなるのを防ぐことに貢献できます。ただ、ワクチンですべての人に効果が期待できるわけではありません。手洗いやうがいをごまめにするなど、基本的な予防は忘れないようにしましょう。

現在、開発中の新型インフルエンザ(A / H 1 N 1) ワクチンの効果は、まだ十分にはわかっていません。

ワクチンの接種にあたっては、その期待される効果やリスクについて医師とよく相談し、接種するかしないかを判断しましょう。また、ワクチンを接種する時は、接種後30分程度は医療機関内にとどまり、経過をみることをおすすめします。

卵を含む加工品を食べられる人はワクチン接種も可能

国内産のインフルエンザワクチンは製造過程でニワトリの卵を使います。ワクチンに残存する卵白アルブミンは数ナノグラム(1ナノグラム = 10億分の1グラム)ときわめて微量ですが、卵アレルギーのある人は、ワクチンの接種には注意が必要とされています。

ただし、卵アレルギーのある乳幼児(卵白R A S T 3以上)であっても、卵を含む加工品を食べられるならば、重い副作用を引き起こす危険性はほとんどなく、安全に接種できるとも報告されています。

「アレルギーがあるからワクチンは使えない」ということはありません。以前に卵でアレルギー症状を経験したことのある人は、まず医師に相談してください。アレルギー反応をみる皮内テストや、分割接種などを行う方法もあります。

また、ワクチンを接種していなくても、感染した場合はタミフルやリレンザなどの治療薬で、症状を抑えることができます。

ぜんそくの人と抗ウイルス薬

インフルエンザの治療には、体内でのウイルスの増殖を阻止する抗ウイルス薬であるタミフル(飲み薬)とリレンザ(吸入薬)が使われています。

新型インフルエンザ(A / H 1 N 1)では、現時点では、世界の感染者のほとんどは軽症であり、その多くは抗ウイルス薬の投与がなくても1週間以内に回復しています。しかし、重症化のリスクの高い人には、原則的に抗ウイルス薬が処方されます。抗ウイルス薬は症状が出始めて48時間以内に投与することで最も有効に働きます。しかし、48時間を過ぎたら効かないわけではありません。

ただ、ぜんそくのある人では、リレンザの吸入によりぜんそく発作が誘発されることがあるため、吸入前に気管支拡張薬を使うよう指導されることがあります。リレンザが処方された時は、持病にぜんそくがあることを改めて医師に伝えて確認しましょう。

なお、タミフルを服用した子どもに異常行動を示すケースが報告されましたが、タミフルと異常行動の因果関係ははっきりわかっていません。現時点では、必要があると判断されれば、1歳未満や、10歳以上の子どもにも十分な配慮の上で投与されています。

リレンザを処方されたら

リレンザの吸入によりぜんそく発作が誘発されることがあり、ぜんそくの人では吸入前に発作用の気管支拡張薬を使うよう指導されることがあります。また、添加物として乳糖が非常にわずかに含まれており、特に重症の乳アレルギーのある人では注意が必要です。なお、タミフルには乳糖、乳蛋白成分は含まれていません。

保育園・幼稚園・学校・職場でのインフルエンザ対策のために

日頃からぜんそく症状について学校や職場に伝えてある人も、「インフルエンザにかかったら、ぜんそくとインフルエンザの両方の症状が悪化しやすい」ことを周囲に理解してもらう必要があります。

特にぜんそくの症状は急速に悪化すると、呼吸困難や酸素不足で自分の状態をうまく訴えられなくなることもあります。

あらかじめ保護者は担任や養護の先生と「具合が悪そうだからと下校や帰宅を促すのではなく、様子を見て、

必要であればかかりつけ医に受診の相談をしてほしい」などと、緊急時の対策について話し合っておきましょう。

下記の書き込み式カードなどを使い、インフルエンザ感染による受診に備え、ぜんそく症状や治療の内容についてまとめておきましょう。自分で持っているほか、自宅や学校、職場では本人以外の方がわかる場所にも置いておくこと、担任や養護教諭、職場での管理責任者に預けておくことをおすすめします。

<ぜんそく患者(児)用インフルエンザ必携カード>

必要事項を記入して、周囲の人にも渡しておきましょう

ふりがな	診断名 / 治療の状態(既往症・合併症)
名前	
生年月日 明治・大正・昭和・平成 年 月 日 (歳)	
住所 TEL	処方されている薬 / 病院で発作時に使う薬
緊急連絡先(必ずつながる電話番号を) 名前 (続柄) TEL 携帯	医薬品に対するアレルギー / 禁忌薬品
かかりつけ医 病院名 担当医 TEL	アナフィラキシーの既往歴(何歳の時、原因物質) 環境アレルギー
特記事項	食物アレルギー 除去食(除去の程度)

ぜんそく患者と新型インフルエンザの自宅療養

ぜんそくなどで新型インフルエンザの症状が重くなりやすい人は、感染した家族の看護をしないことが基本です。しかし、それが避けられない場合は十分に注意しましょう。

ぜんそく患者(児)の家族(育児や介護をする人)が

インフルエンザに感染した場合も、発症から1週間程度はできるだけぜんそく患者(児)から離れるようにします。家庭内の感染で重症者を出さないよう、職場の理解を得ながら家庭内のサポート体制を作っておきましょう。

感染を防ぐポイント	感染者は部屋を分け、睡眠だけでなく食事も別にする 部屋を分けられない時は、カーテンやついたてを利用して居場所を分ける 同じタオルを使わない。使い捨てのペーパータオルを利用する 部屋の湿度を50%程度に保ちつつ、十分換気をする 感染者の部屋の入り口にアルコール手指消毒剤をおいてこまめに使う
インフルエンザ感染者の行動	トイレや洗面所、他の家族がいるところでは感染者がマスクをする 風呂や洗面は、一番最後にする 解熱してから少なくとも2日間は外出を控える
家族の行動	感染した子どもからは目を離さない(熱が一時的に下がった時が要注意) 看護中はマスクをして、手洗い、うがいをこまめにする 洗っていない手で顔や目、鼻、口を触らない

感染予防のために、自分でできること

せきエチケット ウイルスが含まれる唾液や鼻水などの飛沫は、2メートルくらい飛ぶことがあります。せきやくしゃみのある人にはマスクをつけてもらい、できるだけ近寄らないようにしましょう。マスクのない時には口と鼻をハンカチやティッシュ、衣類の袖で押さえ、顔を背けてせきやくしゃみをする習慣を、周囲にも広めていきましょう。

手洗い 手は知らないうちにウイルスを運んでいます。手洗いはこまめに、石けんと15秒以上の流水で指の間や爪の間もていねいに洗います。病院など公共施設のトイレを使った時は、アルコール手指消毒液も使しましょう。

うがい 水うがいをすることで風邪の発症率が40%下がるという調査があります。また、呼吸器の弱い人は、のどをしめらすことでせきが出にくくなるという効果もあります。ヨード液などのうがい薬を使う必要はありません。

掃除や洗濯 ドアノブ、イスの背もたれ、テーブル、階段の手すり、みんなが使うパソコンのキーボードや

テレビのリモコンなどもウイルスがついていると考えて、拭き掃除やアルコール消毒をこまめにします。

特に小さな子どもがいる時は、感染者が鼻や口を拭いたティッシュや使用したマスクはそのままゴミ箱に捨てず、ビニール袋などに入れて捨てるようにします。掃除や片づけの後はこまめに手を洗いましょう。

インフルエンザウイルスは洗剤や石けん、アルコール消毒液で感染力を失います。感染者の洗濯物を別に洗ったり、熱湯消毒などをする必要はありません。

正しいマスク着用

マスクの中の針金を鼻の形に折り曲げる
鼻の両脇にすきまが空かないように

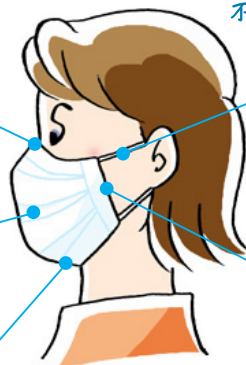
マスクはむやみに触らない、はずしたらすぐ捨てる

マスクを広げてあごまで包む

おすすめは不織布製マスク

ゴムが長過ぎる時は途中でしぼる

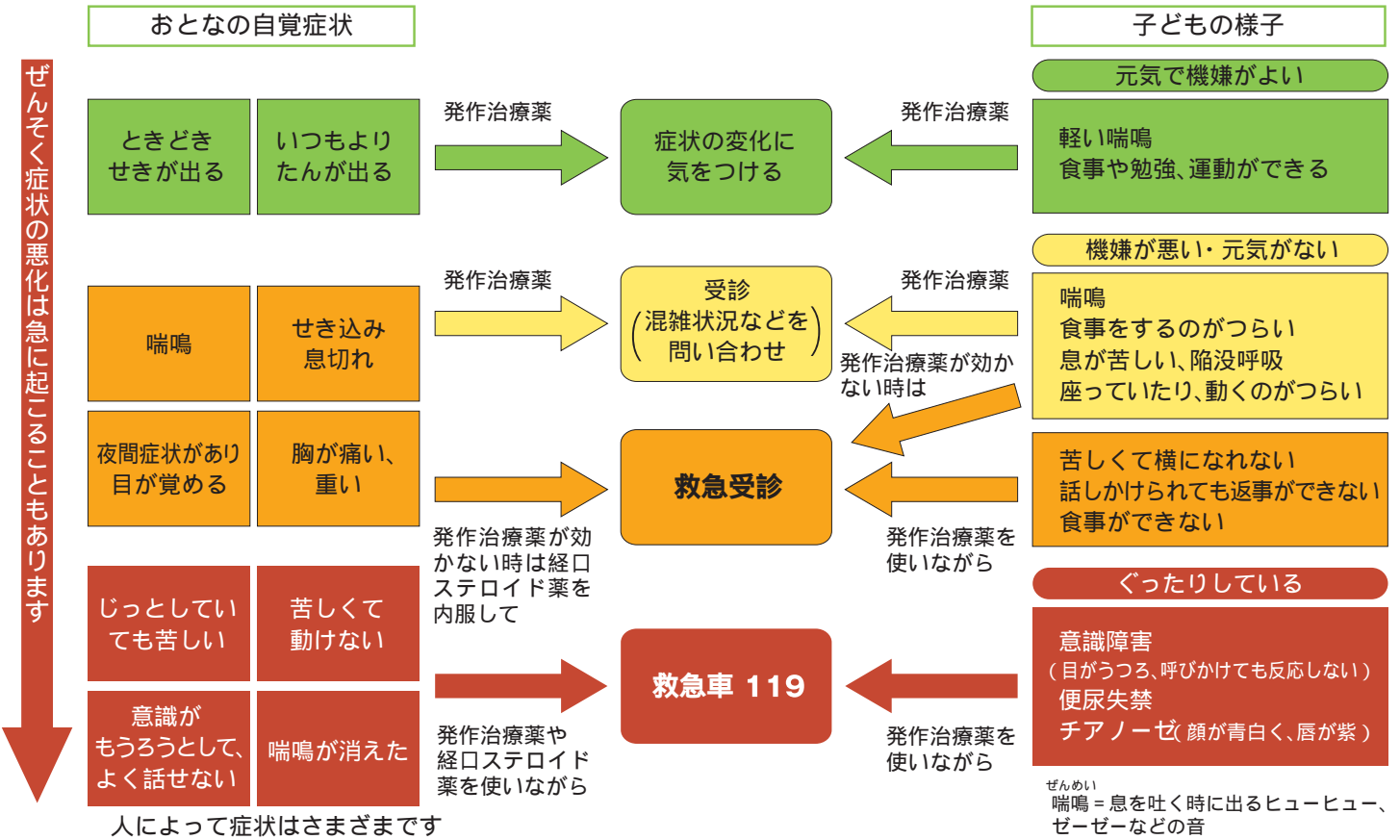
顔にぴったりフィットさせるのがポイント



ぜんそくの症状の変化に早めに対処しましょう

特に小さい子どもや高齢者の受診の遅れは、重症化やぜんそく死につながります。

参考文献：「喘息予防・管理ガイドライン2006」「アレルギー疾患 診断・治療ガイドライン2007」「家族と専門医と一緒に作った小児ぜんそくハンドブック2008」「HOW TO STUDY ぜんそく（2008年版）」など



Q&A ~もっと知りたいこと~

Q ぜんそくをコントロールしていれば、インフルエンザにかかっても重症化する心配はないのですか？

A 日頃、ぜんそくがきちんとコントロールできていても、インフルエンザ感染によってぜんそくの症状が悪化し、インフルエンザそのものも重症化する場合があります。「しばらく発作が出ていない」という人も、手洗いやうがいとはこまめにし、感染が拡大している時期はあまり人混みに出ないなどの予防はきちんと行ないましょう。

Q ステロイド剤を使用していると免疫が抑制されて新型インフルエンザが重くなりやすいといわれました。現在使っているステロイド薬の吸入をやめたほうがいいのですか？

A 新型インフルエンザが重くなりやすいといわれているのは、ステロイドの飲み薬（内服薬）や点滴治療を続けていて、免疫が抑制されている場合です。ぜんそく治療で使う吸入ステロイド薬は、のどや気管支を中心に作用し、体内にはほとんど吸収されないため、全身の免疫を抑制する危険性はほとんどないと考えられています。ぜんそくをコントロールし発作を予防するためにも、吸入ステロイド薬の使用を自己判断で中止するのはやめましょう。

Q インフルエンザにかかった時、気管支拡張薬を使えばよくなりますか？

A 気管支拡張薬は気道や気管支を拡げる薬であり、タミフル、リレンザなどの抗ウイルス薬ではありません。ぜんそくの発作は治まっても、新型インフルエンザの治療にはなりません。インフルエンザの症状を感じたら、かかりつけ医に受診の相談をしましょう。

Q インフルエンザにかかった時、その治療薬といつも使っているぜんそくの薬は、いっしょに使うことができますか？

A インフルエンザにかかった時、処方されるタミフルやリレンザなどの抗ウイルス薬は、ぜんそく治療薬といっしょに使うことができます。インフルエンザにかかった時もぜんそくの治療は継続しましょう。ただし、これまで薬を使って異常の起きたことがある人、アレルギーのある方はかかりつけ医とよく相談をしてください。

Q インフルエンザで発熱してつらい時は、ひとまず市販の解熱剤を使っても大丈夫ですか？

A インフルエンザでアセチルサリチル酸（商品名：アスピリン、アスピリン含有薬剤）やジクロフェナクナトリウム製剤（商品名：ボルタレンなど）、メフェナム酸（商品名：ポンタールなど）などの解熱鎮痛剤を使うと、子どもでは脳症などが起こる危険性があります。また、解熱鎮痛剤はぜんそく発作やむくみなどの強い症状を引き起こす場合もあります。

ぜんそくのある人は、薬の色素などの添加物に反応して症状が出ることもあります。市販薬や手持ちの薬などを使わず、かかりつけ医に相談をしましょう。

Q 定期受診時に病院でのウイルス感染が心配です。感染が拡大している間はファクスなどで薬の処方を受けられますか？

A 感染が拡大している地域では、かかりつけ医が了承した場合に限り、ぜんそく患者など定期受診する慢性疾患の患者に対し、電話での診療後、ファクスなどで処方することができます（2009年5月厚生労働省事務連絡）。詳しくはかかりつけ医とよくご相談ください。

Q 感染が拡大している間は、ぜんそくの薬は多めに処方してもらえますでしょうか？

A 新型インフルエンザの感染が拡大している時期には、不要な外出を避けるためにも、少し薬を多めにもらっておいてもよいでしょう。厚生労働省では、発売したばかりの新薬や特定の薬をのぞいて、90日以上長期処方を認めています。ただし、ぜんそくのコントロール状態などをみながら、かかりつけ医とよくご相談ください。

情報ネット

新型インフルエンザ情報、およびぜんそくに関する情報は下記のホームページでみることができます。ご利用ください。

新型インフルエンザ対策の基本方針、都道府県の新型インフルエンザ相談窓口など

厚生労働省 新型インフルエンザ対策関連情報 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>
新型インフルエンザ相談窓口 <http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/090430-02.html>

「一般の皆様へ」のページからアレルギー専門医を検索

社団法人日本アレルギー学会 <http://www.jsaweb.jp/general/list.html>

新型インフルエンザはじめ、感染症に関する総合的な情報サイト

国立感染症研究所 感染症情報センター <http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

ぜんそく、COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての詳しい情報、用語集など

財団法人日本アレルギー協会 <http://www.jaanet.org/>
独立行政法人 環境再生保全機構 <http://www.erca.go.jp/>

平成21年度厚生労働科学研究費補助金（特別研究事業）「2009年度第一四半期の新型インフルエンザ対策実施を踏まえた情報提供のあり方に関する研究」研究班（主任研究者・安井良則／分担研究者・中山健夫／研究協力者・日本患者会情報センター）

<患者委員> 赤城智美（NPO法人アトピッツ地球の子ネットワーク） 武石仁身（NPO法人アレルギー児を支える全国ネット「アラジーポット」）
武内澄子（食物アレルギーの子を持つ親の会） 武川篤之（NPO法人日本アレルギー友の会）
矢内純子（NPO法人環境汚染等から呼吸器病患者を守る会（エパレク）E P A R E C（五十音順）

<医師委員> 秋山一男（日本アレルギー学会理事長・国立病院機構相模原病院長） 岡田賢司（国立病院機構福岡病院統括診療部長）
豊川貴生（国立感染症研究所感染症情報センター・F E T P（五十音順）