

新型インフルエンザ対策(A/H1N1)

妊娠中の人や 授乳中の人へ

感染しない 感染してもひどくならないために

感染力の強い新型インフルエンザ。妊婦は特に注意が必要

世界的に流行している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。毎年流行する季節性インフルエンザとの違いは、ほとんどの人が体内に免疫を持っていない新型のウイルスなので、感染力が強く広がりやすいことです。そのため、季節性インフルエンザより流行規模は大きく、12月6日までの国内感染者数は、1,414万人と推計されています(国立感染症研究所調べ)。

新型インフルエンザの感染しやすさは、誰もが同じで

す。しかし、妊娠中にかかると、肺炎などの合併症を引き起こし、症状が重くなりやすいことが明らかになっています。そのはっきりした原因はわかっていません。

WHO(世界保健機関)は2009年10月に、「妊婦は一般の人より集中治療室(ICU)を必要とする確率が10倍高い」、「特に妊娠28週以降の妊婦は注意が必要」といった声明を出しています。

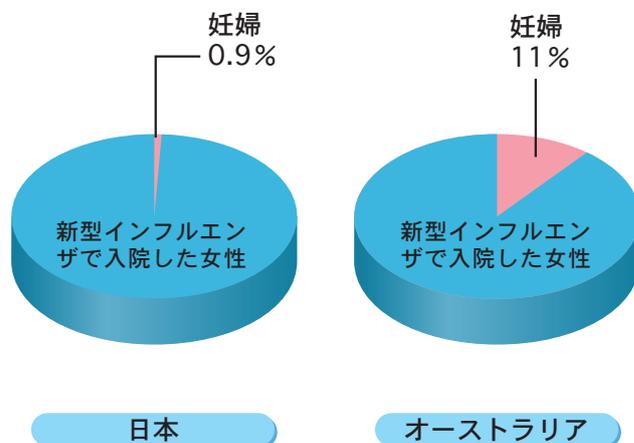
妊娠週数が進むにつれ重症になりやすいので、予防と早期の治療が大切です。

妊娠中はどのくらいリスクが高くなるのですか

日本では2009年12月9日現在、新型インフルエンザで入院した女性4,315例中、妊婦は40例(0.9%)しかなく、重症肺炎や急性脳炎の症例は報告されていません。

しかし、流行のピークが過ぎたオーストラリアでは、入院女性のうち妊婦の割合が11%に上り、また集中治療室(ICU)に入院した女性患者の13%が妊婦でした(2009年10月9日現在)。一般的に妊婦は人口の1~3%程度ですから、妊婦はそうでない人たちに比べて重症化しやすいといえます。

また、米国では集中治療室に入院した妊婦100人のうち、28人が亡くなっています。



新型インフルエンザの症状は、 毎年流行する季節性インフルエンザとほぼ同じ

今回流行している新型インフルエンザ(A/H1N1)ウイルスは気道粘膜に感染し、発熱、せき、鼻水、のどの痛みなどの症状が出ます。

妊婦は症状が重くなって肺炎などの合併症を起こし

やすく、それらの体調の悪化が早産の原因となることがあります。

なお、高齢出産、多胎妊娠であることで、新型インフルエンザがより重症になるというデータはありません。

新型インフルエンザの症状

8割以上の人に38度以上の発熱があり、半数以上で悪寒、頭痛があります。高熱が続く、熱が一度下がってまた上がる、などに要注意。

新型インフルエンザの症状

多くは、せき、鼻水、のどの痛みなどの症状です。妊婦は肺炎を起こすリスクが高まります。

胎児への影響

新型インフルエンザおよび季節性インフルエンザのいずれに母親が感染しても、ウイルスそのものが胎盤を通して胎児に影響することはないと考えられています。

ただし、季節性インフルエンザで非常にまれにウイルスが胎盤を通して胎児に影響することがあるとの報告もあります。

ぜんそくとの関係

ぜんそくがある妊婦は、呼吸器の症状が悪化する恐れがあります。特に注意が必要です。



※基礎疾患のある人はこちらのパンフレットもご参照ください。

⇒ 糖尿病、または血糖値が高い人へ

⇒ ぜんそくなどの呼吸器疾患のある人へ

(厚生労働省HP「新型インフルエンザ対策関連情報 妊娠・基礎疾患等をお持ちの方々へ」に掲載されています)

おなかの赤ちゃんを守るためにも、ママの体を守りましょう

新型インフルエンザにかからないよう、予防を



手洗い、うがいを習慣化し、できるだけ人込みを避けましょう。

⇒ 4 ページ参照

日ごろの健康管理で、できるだけ体調をよくしておく



栄養バランスの良い食事を取り、体力の低下を防ぎましょう。また、十分な睡眠はウイルスへの抵抗力を高めます。

かかったら、早めに医療機関を受診



発症後48時間以内の抗インフルエンザ薬が、重症化を防ぐのに役立つと考えられています。

⇒ 5・6 ページ参照

新型インフルエンザのワクチンは重症化を予防します

妊娠中の人には、ワクチンの積極的な接種が勧められています。ただし、ワクチン接種は義務ではありません。

ワクチンを接種しても、新型インフルエンザの発症を完全に防ぐことができるわけではありません。人込みに行かない、手洗いやうがいをこまめにするなど、基本的な予防は忘れないようにしましょう。

効果はどれぐらい続くの？

季節性インフルエンザと同じく、接種して約2週間後から効果が表れ、5か月程度続くと考えられています。

妊娠中に季節性インフルエンザワクチンを接種した女性には、感染や重症化の予防に必要な抗体が90%の確率でつくられ、胎児にも免疫力が備わることがわかりました(国立成育医療センター調べ)。新型インフルエンザワクチンでも同様の効果が期待できるとされています。

どの週数でも接種できる

新型インフルエンザワクチンは、病原体を無毒化した「不活性型」といわれるタイプで、胎児に影響を及ぼすことはないと言われています。医師の判断により、妊娠中のすべての時期でワクチンを接種することができます。

「流産が怖いから妊娠初期にワクチンを接種したくない」という人がいますが、妊娠初期にインフルエンザワクチンの接種を受けたことで、流産や先天異常が起こりやすくなるという報告はありません。

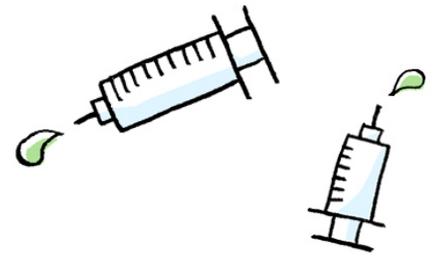
保存剤の入っていないワクチンを選ぶ

保存剤の中には微量の水銀が含まれているものもありますが、これは日本人の1日摂取量の半分にすぎず、母体や胎児に影響のあるものではないとされています。

新型インフルエンザでは、妊婦は保存剤の含まれないワクチンを選ぶこともできますが、保存剤が含まれていても安全性に問題はないと考えられています。

接種場所は

新型インフルエンザのワクチンは、国と受託契約した医療機関で接種できます。かかりつけの産婦人科が受託契約を行っていない場合は、各市区町村のホームページや広報誌などで探してください。ワクチンを接種するときは母子手帳を持っていきましょう。



接種回数は1回

これまでの季節性インフルエンザワクチンの効果などから、妊娠中の人への新型インフルエンザワクチンの接種は、現時点では1回でよいとされています。

季節性インフルエンザワクチンとの同時接種も可

新型インフルエンザワクチン(国内産)と季節性インフルエンザワクチンは、同時に接種することができます。

ワクチン接種にかかる費用

利用者の実費負担が原則ですが、自治体によっては費用の助成を行っています。詳しくは、住んでいる市区町村の担当窓口にお問い合わせください。

インフルエンザワクチンの副反応

新型インフルエンザワクチンで引き起こされる症状(副反応)は、季節性インフルエンザと同様と予想されます。

- ワクチンを接種した部分が赤くなったり、腫れや痛み、赤疹
……………10人に1~2人ぐらい
- 発熱、頭痛、寒気、体のだるさなど(2~3日でおさまる)
……………10人に0.5~1人ぐらい
- まれに、接種後30分以内でじんましん、呼吸困難などの強い症状(アナフィラキシー症状)
- 非常にまれに、ギランバレー症候群、けいれん、急性散在性脳脊髄炎(ADEM)、肝機能障害・黄疸、ぜんそく発作など

※国内産の新型インフルエンザワクチンは製造過程で鶏卵を使っています。卵を含む加工品を食べられる人なら基本的に接種は可能ですが、卵でアレルギー症状を経験したことがある人は、医師に相談してください。

■ なお、新型インフルエンザワクチンも予防接種健康被害救済制度の対象になっています。

家族みんなで感染予防に気をつけましょう

不必要な外出を控える

ウイルスが存在しないところでは感染することはありません。人込みには近づかないようにし、電車やバスなどの公共交通機関を使う際は、込む時間帯は避けましょう。

手洗いはまめに

ウイルスのついた手で目や口、鼻を触ることにより、感染するリスクが高まります(接触感染)。手洗いはこまめに、石けんをつけて指の間や爪の間もていねいに洗い、よくすすいだうえで清潔なタオルやペーパータオルなどで水気を十分に拭き取りましょう。

手洗いが基本ですが、外出先など手が洗えない環境では、アルコール消毒液を使いましょう。

うがいも忘れずに

外出後はうがいをしましょう。水でうがいをすることでウイルスによる風邪の発症率が40%下がるといいう研究報告があります。ヨード液などのうがい薬を使う必要はありません。

掃除をこまめに、衛生管理

ウイルスは物の表面で8~12時間感染力を保つことがわかっています。そのため、ドアノブやイスの背もたれ、テーブル、階段の手すり、パソコンのキーボードや

感染経路は2つ

- 1 感染した人のせきやくしゃみに混じって飛び散ったウイルスを吸い込むことによって起こる「飛沫感染」
- 2 せきやくしゃみによって広がったウイルスが部屋のあちこちに残り、それを触った手などを通じて人に感染してしまう「接触感染」

テレビのリモコンなども、拭き掃除をこまめにします。小さな子どもがいる家庭では、感染者が鼻や口を拭いたティッシュペーパーなどをゴミ箱に残しておかないこと。ティッシュなどはビニール袋などに入れて捨てるのが衛生的です。掃除の後は手を洗いましょう。

洗濯はふだんと同じで大丈夫

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。感染者の洗濯ものを別に洗ったり、熱湯消毒をしたりする必要はありません。

〈参考〉政府インターネットテレビ

新型インフルエンザ あなたの?に答えます (予防編:手洗いの仕方やせきエチケット、インフルエンザの基礎知識について紹介されています)

<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg2725.html>

せきエチケット

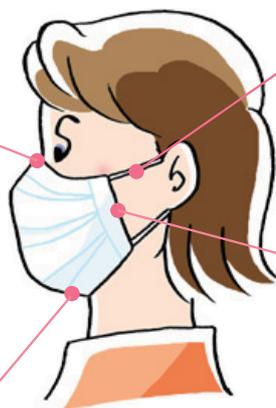
ウイルスが含まれる唾液や鼻水などの飛沫は、2メートルくらい飛ぶことがあります(飛沫感染)。

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。

おすすめは
不織布製マスク

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

マスクを広げて
あごまで包む



ゴムが
長過ぎるときは
途中でしばる

顔にぴったり
フィットさせる
のがポイント

正しいマスク着用

早めの対処が、 新型インフルエンザの重症化を防ぐことにつながります

いざというときにあわてないためにも、どの病院を受診したらいいかを、あらかじめかかりつけの産婦人科医に相談しておきましょう。通常は、ほかの健康な妊婦への感染を避けるために、産婦人科ではなく地域の一般病院の内科を受診することになります。（内科を受診ができないときは、かかりつけの産婦人科を受診します）

※どこを受診したらよいかわからないときは、都道府県のインフルエンザ相談窓口や地域の発熱相談センター、住んでいる地域の保健所などに連絡しましょう。

- かかりつけの産婦人科医に尋ね、受診する医療機関の連絡先をメモしておく
- ほかの人への感染を避けるために、マスクを正しく着用し、公共の交通機関ではなく自家用車やタクシーを利用して受診
- 母子手帳を忘れずに

新型インフルエンザの症状と受診の目安

インフルエンザかなと思ったら…

せき 発熱 頭痛 のどの痛み 鼻水 筋肉痛・関節痛
吐き気・嘔吐^{おうと} 下痢



電話して
内科に
相談



症状が悪化しているときは…

- インフルエンザの症状が改善した後に熱やせきが再び悪化している
- 息切れが出現している
- 黄色いたんが増加している
- たんに血が混じっている
- 胸背部や腹部の痛みや圧迫感がある
- 頻回に嘔吐・下痢を繰り返す
- 食事・水分がいつもの半分もとれない



電話して
内科を
受診



こんなときは…

- 安静時や移動のときに呼吸困難となる
- 立ち上がれない、歩けない
- 意識がもうろうとしている、けいれんが起きた



救急受診



切迫流産・早産を疑う症状があったら…

- いつもと違うおなかの強い張り
- 子宮出血、破水
- 陣痛のような痛み そのほか、産科的な症状



インフルエンザの
症状があっても
産婦人科を受診

抗インフルエンザ薬には、体内でのウイルスの増殖を阻止する効果があります

タミフルは飲み薬で、体内で吸収されるので血液を介して全身を巡ることになります。リレンザは吸入薬で、気管支や肺などの局所を中心に作用します。どちらを使うかは医師が判断します。

妊娠中は、「できるだけ薬を飲みたくない」と思いがちですが、薬を使わずに治療が遅れ、新型インフルエンザが重くなることで、母体もおなかの赤ちゃんも生命の危険にさらされることになっては困ります。赤ちゃんを守るためにも、まず自分の体を守りましょう。

出された薬は最後まで服用しよう

抗インフルエンザ薬は、発症後48時間以内に使うことが重要です。妊娠中の人、新型インフルエンザにかかったら、抗インフルエンザ薬を早期に開始することが勧められています。いずれの薬も、5日間続けて服用することが必要です。服用後に症状が軽くなっても、いったん軽くなった症状がぶり返したり、薬が効きにくいウイルスが増える(耐性化といいます)ことを防ぐため、副作用による体調不良がなければ処方された薬は最後まで

Q 抗インフルエンザ薬は、胎児への影響はないの？

A 2007年の米国疾病予防局ガイドラインには、「抗インフルエンザ薬を投与された妊婦および出生した赤ちゃんに有害な副作用の報告はない」との記載があり、タミフルなどを服用するメリットのほうが、副作用(下痢や嘔吐など)のデメリットより大きいと考えられています。

タミフルは胎児に悪影響を及ぼさないことが最近報告されました。リレンザも、局所で作用するため母親の血中に移行する量もごくわずかで、胎児に重大な影響を及ぼす可能性は少ないとされています。

で使いきりましょう。

この他、必要に応じて解熱・鎮痛剤や、たんを切る薬、漢方薬などが処方されることがあります。医師とよく相談の上、必要な薬をきちんと使いましょう。

自宅療養は、感染防止にも気をつけて

自宅では、家族に感染を広げないようできるだけ別室で過ごしましょう。また、家族が新型インフルエンザにかかったときも、妊娠中の人、できるだけ感染した人から離れて過ごしたいものです。

家族や自分が感染した場合を具体的にイメージし、夫や同居の家族、近くの親族、近隣の人々とのコミュニケーションを図ってサポート態勢を整えておきましょう。

⇒ 8 ページ参照

家族がインフルエンザにかかったら

- 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ときは、カーテンやついたてで居場所を分ける
- 同じタオルを使わないで、使い捨てのペーパータオルを利用する
- 十分に換気をする
- 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
- 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
- 熱が下がってから少なくとも2日間は外出を控える
- 周囲の人が感染したとき、妊娠中の人、予防的に抗インフルエンザ薬を使うことができます。詳しくは医師にご相談ください。



産後、母乳育児中のママが新型インフルエンザにかかったら

授乳時の赤ちゃんへの感染に気をつけて

新型インフルエンザに感染したときの授乳は、次の3つの条件をクリアしてから行うことが勧められています。

- ① 抗インフルエンザ薬を2日間以上服用している
- ② 熱が下がって平熱となっている
- ③ せきや鼻水がほとんどない

このような状態であれば、ママから赤ちゃんへのウイルス感染の危険はかなり低くなっているとみることができます。

授乳できないときは搾乳で乗り切って

上記の3条件を満たさないけれど母乳を続けたいときは、^{さくにゅう}搾乳して症状のない家族から赤ちゃんにあげることもできます。

やむを得ず直接授乳する場合は、シャワーを浴びて清潔な服に着替え、マスクを着用するなどして、できるだけ感染の危険が低い状態で授乳しましょう。

なお、直接の授乳を一時的に中止する場合も、分泌の維持と乳腺炎などの予防のために、できるだけ搾乳を続けたほうがよいでしょう。それでもお乳が張ってつらいときは、少し冷やすなどして対処します。かかりつけの産婦人科医や助産師、育児支援を行う専門家などに搾乳の方法などを相談してください。

※タミフルやリレンザなどの抗インフルエンザ薬を使用した母親の母乳には、その薬剤がごく微量ですが含まれています。製薬会社によるタミフル及びリレンザの説明書には「授乳婦に投与する場合には授乳を避けさせること」と記載されていますが、欧米では、「母乳中への移行はわずかで、タミフルの1歳未満への投与量に満たない」とのデータを根拠に授乳の継続は可能としています。

Q 母乳を介して赤ちゃんに感染しますか？

A 母乳を介してウイルス感染することはありません。しかし、ママの手や服などについてウイルスが接触感染したり、せきやくしゃみから飛沫感染したりすることは十分に考えられるため、授乳の際にはよく注意してください。

Q 授乳中に、新型インフルエンザの予防接種を受けることはできますか？

A できます。新型インフルエンザのワクチン成分が、母乳を通じて赤ちゃんに影響を与えることはありません。

Q 臨月に入ってから、または産後すぐに発症したときはどうなるの？

A いずれの場合も、ただちに抗インフルエンザ薬による治療が始められます。特に、ママが産前の7日以内または産後すぐに発症した場合は、生まれた赤ちゃんとは別室で過ごすことになるでしょう。赤ちゃんは医師により、発熱、せき、元気のなさ、母乳(ミルク)の飲みが悪いなどの感染症状がないかどうか慎重に観察されます。



母乳にはたくさんの感染防御因子(赤ちゃんを感染から守る細胞や免疫物質)が含まれているなど、赤ちゃんに多くのメリットがあります。ただし感染中は無理せず、搾乳で乗り切りましょう

赤ちゃんや上の子がインフルエンザにかかったら

「生後 6 か月までの赤ちゃんは、ママからもらった免疫に守られている」といわれることがありますが、ママがかかったことのない新型インフルエンザについては、母体からの免疫はつきません。

2 歳程度までの赤ちゃんは感染に弱いものです。流行期はむやみに人込みに連れていくのはやめましょう。赤ちゃんは、具合が悪くなったとしても、それが新型インフルエンザなのか、細菌感染やふつうの風邪による症状なのかの区別もつきません。体調が悪そうなときはできるだけ付き添い、発熱、ぐったりしている、母乳(ミルク)の飲みが悪い、異常行動などが見られたら、ただちに医療機関を受診しましょう。医師の判断で、入院治療を受けることもあります。

赤ちゃんだけでなく、子どもに次のような症状がみられたら、症状が重くなっているため、すぐに小児科救急を受診してください。

- 元気がない、ぐったりして反応が悪い
- 機嫌が悪く、抱っこされることを嫌がる
- 泣き声が弱い、うなるような呼吸をしている
- 呼吸がいつもより早い、息をするのが苦しそう
- 手足や唇の色が悪い、蒼白、チアノーゼ(皮膚や唇が青紫色)
- 水や食べ物がとれない

ママと子どもの受診先と緊急時のサポート態勢

万一のときのために、自分と家族のケアの態勢を考えておきましょう。家族や近隣の助けは得られますか？

また、ファミリーサポート制度のような地域で助けて

くれる仕組みはあるかを自治体の子育て支援課などに問い合わせ、メモしておきましょう。

かかりつけの産婦人科	インフルエンザで受診する(した)医療機関
TEL	TEL
かかりつけの小児科	家族にインフルエンザが出たとき、サポートしてくれる人は？
TEL	1) TEL
	2) TEL

情報ネット

新型インフルエンザ情報、および妊婦に関する情報は、下記のホームページで見ることができます。ご利用ください。

◆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ワクチン Q&A http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/pdf/vaccine_qa.pdf

◆妊婦・授乳中の方へ(社団法人日本産科婦人科学会へリンク)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/pdf/02-03-01.pdf>

◆妊娠と薬情報センター(国立成育医療センター) <http://www.ncchd.go.jp/kusuri/tamiflu2.html>

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)

<医師委員> 太田 寛(北里大学医学部助教・日本産科婦人科学会専門医) 豊川貴生(国立感染症研究所感染症情報センター・FETP)(五十音順)

*このパンフレットの作成には、妊婦さんや出産・母乳育児関連グループの 35 名、日本赤十字社医療センター、医療法人慈桜会瀬戸病院はじめ産科医療関係者 25 名、ほか多くのかたがたにご協力いただきました。