

# インフルエンザ流行情報 (6月4日)

第22週現在(5月25日～5月31日)、県全体のインフルエンザ流行指数は0.27(全国:0.75)となり、先週(県内:0.55、全国:1.24)より減少しています。全国では、沖縄県(9.83)、北海道(2.39)、秋田県(1.93)、鹿児島県(1.72)、山口県(1.42)、熊本県(1.06)、長野県(1.03)、が高くなっています。

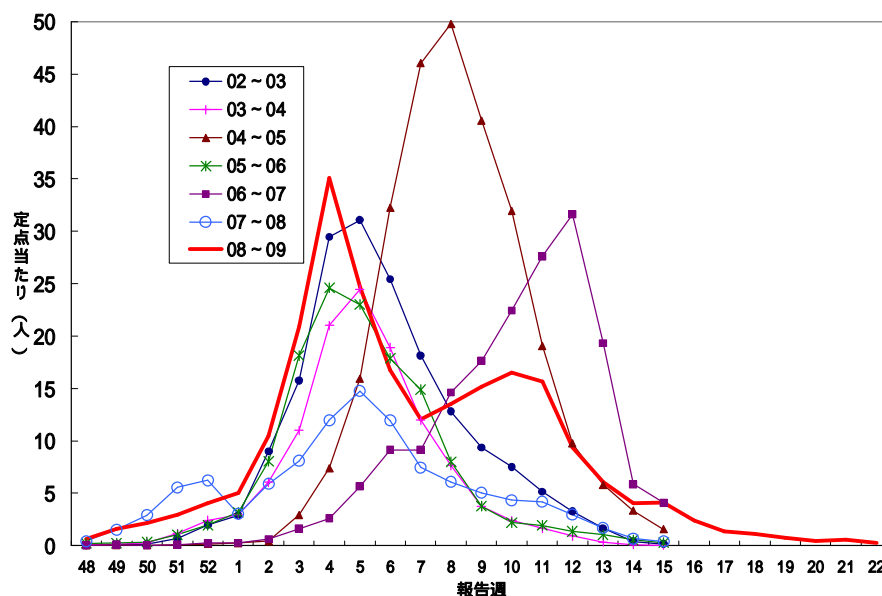
なお、県内では、5月以降学級閉鎖の報告が3例ありました。日立保健所管内で2例(小学校:A香港型)、常陸大宮保健所管内で1例(小学校:B型)です。

また、本日現在、衛生研究所に依頼がありインフルエンザウイルスが検出された結果は以下のとおりです。

(平成21年4月～6月4日9時現在)

保健所名	人数	インフルエンザの型			備考
		AH1 (Aソ連型)	AH3 (A香港型)	B型	
水戸	4		4		散発例
ひたちなか	2		2		散発例
常陸大宮	1		1		散発例
日立	5		5		同一高校2例 小学校2例
鉾田					
潮来	2		2		散発例
竜ヶ崎	5		5		散発例
土浦	16		16		A中学校7名 B中学校5名 散発例4
つくば	2		2		散発例
筑西					
常総	1		1		散発例
古河	1			1	散発例
合計	39	0	38	1	

インフルエンザ定点当たり報告数



《各保健所管内のインフルエンザ流行状況》

保健所	定点数	調査期間(第21週) H21.5.18~H21.5.24			調査期間(第21週) H21.5.25~H21.5.31		
		患者数	流行指数	注意報・警報の発生状況	患者数	流行指数	注意報・警報の発生状況
水戸	17	4	0.24				
ひたちなか	8	1	0.13		2	0.25	
常陸大宮	8	4	0.5		2	0.25	
日立	11	10	0.91		9	0.82	
鉾田	5	7	1.4		1	0.2	
潮来	8	2	0.25		2	0.25	
竜ヶ崎	14	17	1.21		1	0.07	
土浦	13	3	0.23		2	0.15	
つくば	10	3	0.3		1	0.1	
筑西	10	3	0.3				
常総	8	0	0				
古河	8	12	1.5		12	1.5	
県全体	120	66	0.55		32	0.27	

《備 考》

**インフルエンザの流行に関する警報・注意報について**

県では、県内のインフルエンザ流行状況を把握するため、延べ120医療機関(小児科75、内科45)に1週間単位で患者数の報告を求めており、各保健所毎に以下によりインフルエンザ流行指数を算出します。

$$\text{インフルエンザ 流行指数} = \frac{\text{インフルエンザ 定点において1週間の間にインフルエンザと診断した患者数}}{\text{インフルエンザ 定点数}}$$

流行指数が、**基準値(注意報：1.0 警報：3.0)**を超えた保健所区域には「地域注意報」又は「地域警報」を発令します。

また、県全体において流行指数が基準値を超えた場合には、「県全域注意報」又は「県全域警報」を発令します。

**注意報**：流行の発生前であれば今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性があることを、流行発生後であればその流行がまだ終わっていない可能性があることを示します。

**警報**：大きな流行の発生・継続が疑われることを示します。

# インフルエンザの予防について

あ、その咳、そのくしゃみ ~ 咳エチケットしてますか？ ~

## インフルエンザにかからない、うつさないための対策

### 帰宅時の手洗い、うがい

- ・ 咽頭粘膜や手指など身体に付着したインフルエンザウイルスを取り除くために、有効な方法です。

### 咳エチケット (咳やくしゃみをすると、ウイルスが2m~3m飛ぶと言われています。)

- ・ 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。
- ・ 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- ・ 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めます。

### 流行前のワクチン接種

- ・ インフルエンザワクチンは、罹患した場合の重症防止に有効といわれています。

### 適度な湿度の保持

- ・ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなりますので、外出時にはマスクをしたり、室内では加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。

### 十分な休養と栄養摂取

- ・ からだの抵抗力を高めるために十分な休養と栄養を日ごろから心がけましょう。

### 人混みや繁華街への外出を控えること、外出時のマスク着用

- ・ インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えること、外出時にはマスクを着用することも効果があります。

## インフルエンザにかかった場合の対応

- ・ 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ・ 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・ 水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。
- ・ 一般的に、インフルエンザを発症してから3~7日間はウイルスを排出すると言われていますので、その間は外出を控えましょう。

\*参考までに、学校保健法では、「解熱した後2日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています(ただし、病状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めるときはこの限りではありません)。

- ・ 咳などの症状がある場合は、周りの方へうつさないために、咳やくしゃみをする際にはティッシュで口元を覆う、あるいはマスクを着用しましょう。