

にゅーす  
ニュースのことば  
新闻话语

据说时下人们经常谈论的话题 — “新型流感”，将会横空出世，并且在短时间内迅速蔓延到整个世界。那么，新型流感会怎样生成，同时又怎么会让世人这般谈之色变呢？另外，人类是否有能力采取措施来预防新型流感呢？

### 1. 感冒与流感二者间的区别

首先，让我们来看看感冒与普通流感之间的区别。

(接下页)

しんがたいんふるえんざ  
新型インフルエンザ  
新型流感

わだい  
いま話題の「新型インフルエンザ」は、  
ある日突然出現し、短期間に世界を席巻  
するだろうといわれている。新型インフルエ  
ンザは、どのようにして生まれ、何故これほ  
ど人々に恐れられているのだろうか。また、  
わたし  
私たちにできる予防策はあるのだろうか。

### 1. 風邪とインフルエンザの違い

まず、風邪と一般的インフルエンザの違  
いをおさらいしよう。  
(次頁に続く)

|  | 感冒 風邪   | 流感 インフルエンザ  |
|--|---|---|
| 是引发其它疾病的元凶<br>ひょうき ひ あ<br>病気を引き起こ<br>げんいんす原因 | 主要是感冒病毒（病毒是比细菌<br>还要小的病原体）<br>おも う い る す<br>主に風邪ウイルス（ウイルスは<br>さいきん ちい びょうげんたい<br>細菌より小さい 病原体） | 流感病毒<br>インフルエンザウイルス   |
| 症状<br>しょうじょう                                 | 咳嗽、流鼻涕、发热，有时会伴随轻微的肠胃障碍<br>せき はなみず ねつ、<br>とき けいど いちょうしようがい<br>時には軽度の胃腸障害                       | (除了咳嗽、流鼻涕以外) 出现肌肉疼痛、关节疼痛以及头疼等全身症状，并伴随38度以上的高烧<br>いがい きんにくつう かんせつつう<br>(咳、鼻水以外に) ぜんしんしょうじょう どいじょう<br>頭痛などの全身症状と 38度以上<br>こうねつの高熱 |

也就是说，当出现早期症状的同时，已经伴有38度以上的热度并且全身疼痛的话，那么最好认为自己可能得了流感。流感与感冒不同，药店里买来的药基本上不管用。可要是置之不理的话，就有可能因为发高烧而导致脱水，有的人还会因此而引发肾功能衰竭。年势高的人有并发肺炎的隐患。不过，新型抗流感药品已经开发上市，据说只要在出现流感症状后的四十八小时内服用，也许能控制流感（需要医生开处方）。最近，通过打预防针（从流感病原体中培养制成的疫苗，最好在每年十一月间接种）来预防流感的方法广为普及，打预防针可以有以下好处：即使得了流感，也不会出现流感症状；或是将症状控制在比较轻微的程度之内。

## 2. 新型流感的生成机制

目前，新型流感的产生，是最令全世界恐惧的事情。本来只存在于动物（特别是鸟类）体内的流感病毒，因突然变异而进入、感染人体，最终通过基因变异造成人人之间的迅速扩散和传染。罹患如此这般生成的人流感并引发

つまり、発症後早い段階から38度以上の高熱と全身の痛みがあれば、インフルエンザを疑ったほうがいい。インフルエンザは風邪と違い、市販の薬だけではなかなか治らない。ほっておくと高熱で脱水症状が起り、腎不全につながるケースもあるという。高齢者の場合肺炎も心配だ。しかし、薬が開発されており、発症後48時間以内に服用すれば効果が期待できると聞く。(医師の処方箋が必要)。最近ではインフルエンザワクチン(病原体から作る予防注射、毎年11月頃の接種が望ましい)も普及し、感染しても発症を防ぐ、あるいは発症しても症状が軽く済むといった効果が期待できる。

2. 新型インフルエンザ発生のメカニズム  
もっか じゅう きく あら  
目下、世界中で危惧されているのが、新たなインフルエンザの出現だ。本来は動物(特に鳥類)の病気であるインフルエンザウイルスが、偶発的に人に感染し、やがて人から人へと効率よく感染できるようになんか たんじょう がた  
変化する。こうして誕生した人型インフ

的疾病，就是所谓的“新型流感”。据报告显示，近年在亚洲等地区出现的高致病性“禽流感（H5N1型）”，有多例就是由鸡传染给人的。所幸的是，目前新型流感病毒已经生成这一传闻已被科学界否定，然而“那一天”即将来临，似乎已是不争的事实。

### 3. 如果出现了新型流感

新型流感病毒对于我们人类来说，是一种完全未知的病毒，所以没有一个人具有免疫力（若感染过一次，就会在体内生成抗体，从而不容易再次感染）。因此，新型流感恐怕会在人与人之间迅速扩散、传染开来。新型流感将伴随怎样的症状尚不得而知，但是从感染了禽流感的人所出现的症状来看，除了通常的流感症状以外，还会出现腹泻、呕吐、腹痛、胸口痛，甚至有时鼻子和牙龈还会出血。病情若是发展下去，还将导致呼吸困难和全身多种器官的功能衰竭。由于新型流感还处于没有正式生成的阶段，因此无法研制开发可以说是确实有效的抗新型流感疫苗或药品（据报道，最近日本正在研发新型药）。从以往的例子来看，发生于1918年～1919年的西班牙流感（正式名称为西班牙型流行性感冒）在全球爆发的时候，据说曾经造成世界上25～30%的人口感染，并导致400万人因此丧生。

让我们来想象一下“如果海外发生了新型流感”这样一件事情。试想，当今世界与九十年前已经大相径庭，据说西班牙流感只用了11个月的时间就蔓延到了全世界，而现在飞机等高速运输机能十分发达，我们与海外的往来也非常密切。同时城区人口的增长幅度也大大超出了乡村。因此，新型流感有可能只需要1～2个星期这样短暂的时间，便造成全球性

ルエンザウイルスに感染して起こる病気が「新型インフルエンザ」だ。近年、アジア等で致死率の高い「鳥インフルエンザ（H5N1型）」が、鳥から人へ感染した事例が数多く報告されている。幸い現時点で、新型インフルエンザウイルスの誕生は否定されているが、「その日」が確実に近づいていることは間違いないようだ。

### 3. 新型インフルエンザが発生したら

人類にとって未知のウイルスなので、誰も免疫（一度かかった病気なら、体内に抗体が生まれ、以後発病しにくくなること）をもっていない。したがって、人から人へ簡単に感染すると心配されている。症状も不明だが、鳥インフルエンザ（H5N1型）に感染した人の例では、通常のインフルエンザに特有な症状に加え、下痢や嘔吐、腹痛、胸痛、さらに鼻や歯茎から出血する場合がある。進行すれば呼吸困難や多臓器不全が起きる。まだ発生していない段階なので、確実に効果があるといえるワクチンも薬もない。（最近、新薬が日本で研究開発中と報道された。）過去の例として1918年～1919年に、スペイン風邪（正式名はスペイン・インフルエンザ）が世界中で大流行した時は、世界人口の25～30%が罹患し、400万人が死亡したといわれる。

「もしも、海外で新型インフルエンザが発生したら」と考えてみよう。世界は90年前と大きく様変わりした。スペイン風邪は約11ヶ月で世界中に広がったというが、現在は飛行機など高速輸送機関が発達し、海外との往来が頻繁だ。都市部の人口も比較にならないほど増えた。1～2週間という短期間に世界的な大流行（パンデミック

扩散和蔓延（大流行病）。

有这样一个模拟演示。一位在国外感染了新型流感的父亲，发着38度的烧，却通过了成田机场的检疫站并回到家中，第二天强忍着不适出勤上班。他在回到日本的当天便将流感传染给了家人，第二天病毒又在挤满出勤乘客的电车中扩散。同时其孩子去小学、其妻子则去购物，使病毒更为广泛地扩散开来。那位父亲的高烧达到了40度，所以前去医院看病，然而途中又与医院以及其他各种各样的人员发生接触。其实假使成田机场的检疫工作实施强化，可是由于流感在感染后不会立刻发病，而是要潜伏2~3天才会出现症状，因此感染了流感的人，在完全无意识的情况下通过成田机场检疫站这种可能性，也是无法排除的。一传十、十传百，人与人之间就这样通过各种各样的接触扩散、感染病毒，因此，新型流感一旦登陆日本，据推算最遭将会造成两千万人感染、六十四万人丧命这样的后果。同时，由于众多的在职人员因感染流感而卧床不起，因此医院、消防、治安管理、食品制造・销售等支撑我们日常生活的底座，都将有可能出现功能不全的情况。

#### 4. 我们能够做些什么

如若发生了新型流感，其疫苗的研发，据计至少也需要半年时间。因此可想而知，如何在初始阶段防止其扩散和蔓延，有着多么的关键。国家以及地方政府，已经开始着手制定数项对策。其中储备用于治疗普通流感的抗流感新药 一达菲（指望此药在治疗新型流感上，也有着一定的效果），就是其中之一。

另外，作为个人而应当采取的预防措施有几下几点：

う）を引き起こす可能性があるのだ。  
あるシユミレーションがある。海外で感染した一人の父親が、38度位の熱があるのに、成田空港の検疫を通過して帰宅、翌日無理を押して会社に出勤した。帰国当日に家族に感染し、翌朝満員の通勤列車内で感染が広がる。子供は小学校に、母親はスーパーに行って感染が広がる。父親は熱が40度まで上がって病院に行くが、その途中や病院内で多くの人に接触する。仮に成田空港の検疫が厳しくなっても、インフルエンザは感染後すぐ発症するのではなく、2~3日経ってから発症するため、感染したこと気にづかないまま成田の検疫を通過する可能性も否定できない。一人が数十人に、数十人がそれぞれまた感染者を増やすので、一旦日本に上陸すれば、最悪の場合、2000万人が発症し、64万人が死亡するという推計もある。また、多くの就労者が病床に伏す結果、病院、消防、治安維持、食品の製造・販売等という生活基盤にも支障が出ると懸念されている。

#### 4. 私たちにできること

新型インフルエンザ発生後、ワクチンの開発には、少なくとも半年かかるという。いかに初期段階での感染拡大防止が重要かわかる。国や地方自治体では、いくつか対策に着手している。一般的のインフルエンザ治療に使われている抗インフルエンザ薬タミフル（新型ウイルスに対しても一定の効果が期待されている）の備蓄開始もその一つだ。

また、個人レベルでやるべき防止策として、次の点が挙げられている。

#### 1. 国内外の新型インフルエンザの発生

1. 平时要多关注国内外新型流感的发生情况，并留心其预防办法等有关信息。
2. 在外务省发表出国信息(传染病危险信息)之后，要尽可能避免前往有病患出现的国家和地区。
3. 怀疑自己得了新型流感的话，千万不要急急忙忙地往医院跑，而是要首先与保健站取得联系，之后再前往由保健站所指定的医疗机构接受诊疗。
4. 留意自身以及家人的健康状况，努力做到在日常生活中提高各自的免疫力。
5. 培养含漱以及洗手的习惯。
6. 遵守下述“咳嗽礼仪”：
  - 咳嗽的时候，务必戴上口罩。

据说医疗机构所使用的、穿透性低的哔叽口罩较为理想；市面上出售的防病毒口罩，在预防病毒扩散上，也能起到一定的作用。

※从预防学的角度来看，当新型流感发生时，光靠戴口罩是无法完全预防的。由于存在着通过眼粘膜感染的可能性，因此还有必要配戴护目镜（将眼睛四周严密盖住的眼镜）。口罩原则上外出一次换一个，用过的口罩需要装进塑料袋中封好之后再扔掉；护目镜和穿过的衣物则需要消毒。

·猛然打喷嚏或咳嗽时，要用面巾纸捂住嘴和鼻子，侧过脸去，并与他人拉开一米以上的距离。  
 ·捂过嘴或鼻子、还有擤过鼻涕后，要立刻洗手。  
 ·包有鼻涕及咳痰的面纸，要立刻扔进有盖子的垃圾箱内。

7. 新型流感发生后，要尽可能不参加大规模的集会、也不前往娱乐设施等聚集着非特定多

- 状況、予防のための留意事項等の情報に注意を払う。
2. 外務省が渡航情報（感染症危険情報等）を発表した後は、患者発生国・地域への渡航をできるだけ避ける。
3. 新型インフルエンザが疑われる場合、慌てて病院に駆け込むのは禁物だ。必ず保健所に連絡し、保健所が指定する医療機関を受診する。
4. 自分や家族の健康状態に留意し、普段から免疫力を高める努力をする。
5. うがい、手洗いを習慣的に行う。
6. 次のような「咳に関するエチケット」を守る。
  - 咳が出る場合は、必ずマスクを着用する。

マスクは、医療現場で使用される透過性の低いサーナカルマスクが理想だが、市販されているウイルス対応マスクでも、ウイルスの拡散をある程度防ぐことができるという。

※感染予防の点からいえば、新型インフルエンザが発生した場合、マスクで完全にウイルスを防げるわけではない。目の粘膜から感染する可能性もあるので、さらにゴーグル（目の周りをすっぽりと覆うメガネ）を着用する必要がある。マスクは外出毎の使い捨てが原則で、ビニール袋に密閉して廃棄し、ゴーグルや着用した衣類は消毒する。

  - とっさに咳、くしゃみをする時は、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て1m以上離れる。
  - 咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手

数人群的地方。同样，没有十万火急的事情，最好不要出门。

另外，如同防震灾一样，建议您最好是在平时就储备好最低限度（两个星期左右）的食品以及生活必需品等物品。

今后，与新型流感相关的重要信息势必通过新闻的形式来通知和传播，但同时，也需要小心那些谣传或错误报道。下面的网站具有很高的可信性，并且随时提供最新信息，因此有条件的人，不妨浏览参考。

**厚生労働省开设的网页**  
<http://www.mhlw.go.jp/>（将“新型インフルエンザ”输入首页右上角进行检索）

**外务省开设的海外安全网页**  
<http://www.pabanzen.mofa.go.jp/>

此外，各都道府县及市区町政府和保健站，都分别掌握着各个地区的相关信息。因此通过支援商谈员，应该可以获得您所在地的有关流感信息。

现在，时代要求我们每一个人都能够冷静而妥当地采取行动。特别是那些有事前往国外的人员，新型流感发生时自然不必说，在还没有发生的现在，最好能够做到万分小心和万全防备。这样才能保护自己和家人、乃至众多人的生命财产和健康。（H）



は直ちに洗う。

・鼻水、痰などを含んだティッシュは、すぐには蓋付きの廃棄物箱に捨てる  
**7. 発生後は、大規模集会や興行施設など不特定多数の人が集まる場所への外出は自粛する。**

同様に、不要不急の外出も自粛する。  
**また、地震災害時のように普段から最低限（2週間程度）の食料品・生活必需品等を備蓄しておくことが推奨されている。**

**今後、新型インフルエンザ関連の重要な情報はニュース等で流されるだろうが、一方で、デマや誤報には注意が必要だ。次のサイトは信頼性があり、いつでも最新情報が提供されるので、条件のある人は利用するとよい。**

**厚生労働省ホームページ**  
<http://www.mhlw.go.jp/>（トップ頁から「新型インフルエンザ」で検索）

**外務省海外安全ホームページ**  
<http://www.pabanzen.mofa.go.jp/>

さらに居住地域の情報は、都道府県や市区町村の役所、保健所などが把握している。支援相談員さんを通じて情報を得ることもできるはずだ。

いま、私たち一人一人に適切で冷静な行動が求められている。特に海外に行く機会のある人は新型インフルエンザが発生した場合はもちろん、発生前の現在も、細心の注意と準備を怠らないようにしたい。自分や家族、そして多くの人の命と健康を守るために。（H）