

そな うれ ぞくしんがたい ん ふるえんざじょうほう
 ～備えあれば憂いなし—続新型インフルエンザ情報～

～有备无患—续・有关新型流感的信息～

世界卫生组织（简称 WHO）于 6 月 11 日宣布，“新型流感已进入大流行的初级阶段（pandemic）”，并向世界各国发出强化警戒力度的要求。虽然这种源自猪群的新型流感（甲型 H1N1），其感染中心转移到了现下正值冬季的南半球，可是有人担心位于北半球的日本，在入秋以后，有可能会再次爆发流感，因此不可因为其毒性弱，便轻而视之。

(接下页)

せかいほけんきかん りやくしょうだぶりゅーえいちおー
 世界保健機関（略称 W H O）は
 さがつにち たけいだいりゅうこう ぱんでみっく しょきだい
 去る 6 月 11 日、「新型インフルエンザは世
 てきだいりゅうこう ぱんでみっく しょきだい
 界的な大流行（パンデミック）の初期段
 かいはっぴょう かっこく けいかい きょうか
 階にある」と発表し、各国に警戒の強化
 もと かんせん ちゅうしん げんざいふゆ
 を求めました。感染の中心は、現在冬を
 むかひのみみはんきゅう うつ
 迎えている 南半球に移っていますが、
 きたにほん ことし あきいこう ぶた
 北半球にある日本では、今年の秋以降、豚
 ゆらいえぬ がた
 由来の新型インフルエンザ（H1N1型）
 ふたたけねん
 が再び流行するのではないかと懸念され
 ています。弱毒性だからと高をくくって
 はいけません。（次頁に続く）

(接前页)

由于流感病毒具有变异性，在不断感染、扩散的过程中，其毒性存在着由弱向强演变的可能性。此外，本刊在第44期里介绍的、源自鸟类的新型流感（高致病性禽流感），也依然有可能发生。

我们应该怎么做，才能迎击流感病毒呢？

假设您所居住的地区，爆发了新型流感，您是不是会尽可能地不踏进那些人群拥挤的超市呢？还有，万一流感扩散到了全国范围，越来越多的人不得不暂时离开工作岗位在家休息，那么，商品的生产及流通的功能就有可能发生停滞，店铺里的商品也有可能出现短缺。专家因此建议我们，最好是储备至少2~3个星期的生活必需品。请您不妨参考下述示例，先列出一个家庭备用品一览表。

1. 可长期保存的食品（下列名目仅为示例）

- 大米、面粉、方便面
- 瓶装饮料（矿泉水、茶等）、调料（菜油、盐、砂糖）、果酱、蜂蜜、果脯、罐头（鱼、肉、



(前頁より)

インフルエンザウイルスは変異する性質も持っているので、感染が拡大するうちに弱毒性から強毒性へと変化する可能性がないわけではないそうです。また、本誌44号でご紹介した鳥由来の新型インフルエンザ（強毒性）が発生する危険性も依然残っています。

ウイルスの進撃を迎え打つために、わたしたちに何ができるのでしょうか。あなたの住んでいる地域で新型インフルエンザが流行し始めたと想像してみましょう。スーパーなどの人混みにはできるだけ行きたくないと思いませんか。また、万一感染が全国的に拡大し、仕事を休まざるをえない人が増えると、商品の生産や流通が滞って、店頭の商品が不足しがちになる事態も考えられないわけではありません。そこで、専門家は生活必需品について少なくとも2~3週間分の備蓄を推奨しています。次の例を参考に、先ずあなたの家庭の備蓄品リストを作ってみませんか。

1. 長期保存ができる食品（下記は例）

- 米、小麦粉、インスタントラーメン
- ペットボトル飲料（ミネラルウォーター、お茶等）／調味料（サラダ油、塩、砂糖）／ジャム、ハチミツ／乾燥フルーツ／缶詰（魚、肉、トマト、フルーツ）／菓子（チョコレート）もちろん中国の保存食、ピータン、ザーサイ他、木耳などの乾燥食材も強い味方です。

西红柿、水果)、点心(巧克力),当然也包括中国的可存放食品:皮蛋及榨菜,还有木耳等干燥食品也是上好的选择。

2. 预防及针对感染的医药品

- 口罩、漱口药液、消毒酒精、洗手的肥皂、橡皮手套(一次性的)、体温计、镇痛药及退烧药(确认其成分,最好选择乙酰氨基酚类、而避开阿司匹林类药物)、感冒、肠胃、止泻等常用药、治疗宿疾的药物、维生素药类、冷水枕、退热帖(发烧时帖于额头或腋下以降温)

3. 生活中必需的日用品

- 洗洁剂(用于洗衣及厨房)、氯化漂白剂(洗衣时加进一些,可杀死流感病毒)
- 手纸、塑料袋(用于密封那些被病毒污染的垃圾)、加湿器(据说流感病毒在湿度为50~

60%的环境下,会失去活性,因此冬天在干燥的室内放置加湿器,十分有利于预防感染)

政府表示,假使国家处于新型流感大流行的情形下,政府亦会优先确保那些供水、供电及供应煤气等维系国民日常生活的社会功能正常运行。但是,如果您想从万无一失的角度出发(包括地震的应对措施在内),为家人储备一些日用品的话,那么最好是将下述商品名目列入一览表内。

- 便携式煤气炉及迷你煤气罐、防灾用收音机、手电筒、电池、蜡烛、火柴、打火机

作为消费者,要是都争先恐后地涌进店里抢购防灾用品,那么就会发生今年春天口罩被一抢而空的情形。因此,最好是做一名聪明的

2. 感染予防・感染対応の医薬品

- マスク／うがい薬／消毒用アルコール／手洗い石けん／ゴム手袋(使い捨て)／体温計／鎮痛・解熱剤(成分欄を確認し、アセトアミノフェン系を選ぶ。アスピリン系は避ける)／風邪薬、胃薬、下痢止めなどの常備薬／持病の薬／ビタミン剤／水枕、アイスノン(発熱時に頭と脇の下を冷やす)

3. 生活に必要な日用品

- 洗剤(洗濯用と台所用)／塩素系漂白剤(洗濯時に使用するとインフルエンザウイルスの消毒に有効)
- トイレットペーパー／ビニール袋(ウィルスに汚染されたゴミの密閉用)／加湿器(インフルエンザは湿度が50~60%の環境では不活性化するため、乾燥した冬の室内に置けば、感染予防に役立つそうです。)

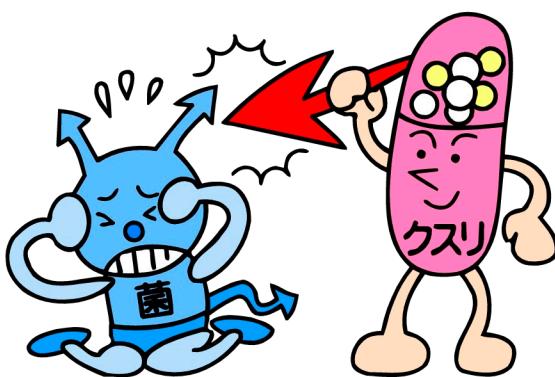
新型インフルエンザの流行下でも、水道や電気、ガスなどのライフラインの維持は、政府が最優先で取り組むと述べています。それでも万一を考え(地震対策も兼ねて)用意したいという方は、つぎのような日用品もリストに挙げておきましょう。

- カセットコンロと携帯ガスボンベ／防災用ラジオ、懐中電灯、電池／ろうそく、マッチ、ライター
- 消費者が一度に買いために走れば、今春多くの地域でマスクが店頭から消えてしまったような混乱を招きます。いまから日常の買い物の中で、少しづつ買い揃え

消费者，从现在起，就在购买日常用品的时候，顺带着一点儿、一点儿地把那些需要储备的东西买齐。

“流感疫苗”：自7月起，针对源自猪群的新型流感疫苗（取自病原体的预防剂，根据针疫苗、口服药品来抑制病毒感染者发病，或是减轻发病时的症状等功效的医药品）正式投入生产，预计到来年3月生产量可满足约3千万人接种。糖尿病及哮喘等慢性病患者以及孕妇等人群，将被允许优先接种。因此，敬请留意有关秋季以后的流感疫苗接种（收费）信息。

(H)



*在46期里我们向大家介绍了“发烧商谈中心”，但厚生劳动省在6月19日重新规定了到目前为止的运用指南，规定全国的一般医疗机关也将对新型流感进行诊疗。根据国家方针的改变，各自治体也将会改变诊疗体制，因此对新型流感的受诊，请大家关注各自治体的宣传及通过支援相谈员再进行确认一下。

かしこる賢い消費者になりましょう。

[ワクチン]：豚由来の新型インフルエンザについては、7月からワクチン（病原菌から作る予防剤で注射や経口投与（直接飲む）により、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医薬品）の製造が始まっている、来年3月までに約3千万人分が確保できる予定です。糖尿病やぜんそく等の慢性疾患のある人や妊婦は、優先的に接種できると思われますので、秋頃からワクチン接種（有料）についての情報を注意してください。

(H)

*本誌46号にて、発熱相談センターについて紹介いたしましたが、国（厚生労働省）は6月19日に、これまでの運用指針を改定し、全ての一般医療機関においても診療を行ななどとしました。国の方針変更を受け、各自治体でも診療体制に変更があるものと見られますので、新型インフルエンザに関する受診については、自治体の広報及び支援相談員等を通じて確認してください。