

(Japanese version)

鳥インフルエンザについて

鳥インフルエンザ

病原体

鳥インフルエンザ（H5N1）は A 型インフルエンザの一種です。以前は鳥類のみに感染するとされていましたが、香港では 1997 年に 18 件、2003 年に 2 件、人への感染例が記録されています。

症状

鳥インフルエンザ（H5N1）の症状は、発熱、咳（セキ）、鼻水、のどの痛み、頭痛、筋肉痛など、他のインフルエンザのウィルスに感染した場合の症状と似ています。ただし、高熱、肺の感染症、呼吸不全、多臓器不全を引き起こしがちであり、死に至る場合もあります。

感染経路

鳥インフルエンザ（H5N1）は、これにかかった鳥から人に感染します。人から人へは非常に感染しにくいです。

管理

普通のインフルエンザにかかった場合は、十分な休息と睡眠をとり、水分をたっぷり補給して下さい。解熱剤やセキ止めは症状緩和に有効です。細菌感染の症状がない場合、抗生物質は使わないで下さい。また、患者は衛生に注意し、鼻や口に触って手にウィルスがついた場合も、頻繁に手を洗うことによってウィルスを広めないようにして下さい。アスピリンはライ症候群を誘発するおそれがあるため、子供には用いないで下さい。抵抗力が低下した場合や、高熱が続いたり息切れしたりなど、症状悪化の徴候が見られた場合は、早めに医者にご相談して下さい。

鳥インフルエンザ H5N1 型 は、一般的に普通の風邪よりも重症で、非常に多くの場合入院を必要とします。患者はできる限り早く医者にかかって下さい。一部の抗ウィルス剤が治療に有効な場合があります。ただし、副作用の可能性もあるため、使用に当たっては医者の指示に忠実に従って下さい。

予防

インフルエンザと鳥インフルエンザの予防の最善策は、身体の抵抗力を高めることです。このためにはバランスのとれた食事、定期的な運動、十分な休息、ストレスの軽減、禁煙が欠かせません。風邪の症状がある場合、換気が悪い人ごみは避けた方がよいでしょう。鳥インフルエンザに感染した生きた鳥や家禽の排泄物には、ウィルスがついている可能性があります。生きた鳥や家禽、その排泄物に触ることは避けなければなりません。生きた鳥や家禽と接触した場合は、即座にリキッドソープ（液体石鹸）と水で丹念に手を洗って下さい。家で鳥を飼っている場合は、密着するのは避け、触れたり排泄物の始末をした後は、そのたびにリキッドソープで手をよく洗って下さい。学校や幼稚園・保育園では、子供が生きた鳥類と接触するのを防止する措置を講じて下さい。また、鳥類の肉や卵は完全に火を通してから食べて下さい。国外に旅行する場合は、生きた鳥や家禽に触ることは避けましょう。鳥インフルエンザが発生した地域に旅行し、帰国後インフルエンザの症状がある場合は、直ちに医者にかかって下さい。いっどこに旅行したかを医者に告げましょう。周囲の人にうつさないようにマスクを着用して下さい。

常に以下の点を守って下さい。

身体と環境の衛生にいつも注意する。手指を清潔に保ち、リキッドソープを使って頻繁に洗う。食事の前や、鼻・口・目に触る前は特に清潔に。セキやくしゃみをするときは、ティッシュペーパーで口や鼻を覆う。使ったティッシュは（フタ付きのゴミ箱に）きちんと捨て、その後手をよく洗う。