



もしもしドクター No.193



まつだ小児科医院
松田 隆 院長

せき 咳エチケット

欧州を中心に抗インフルエンザ薬のタミフルが効かない耐性ウイルスが高頻度に分離される中、国立感染症研究所が昨年10月に行った調査では、昨シーズンに鳥取県で分離された68株のうち22株(32%)が耐性株で、全体の2.8%より大幅に高率であることが報告されました。さらに今年1月の報告では、まだ分離数が少ないものの、全国から分離された52株のうち51株(98%)が耐性株でしたが、タミフルを服用していない人から分離されているので、タミフルの使用によって耐性ウイルスが流行しているわけではなく、また、病原性も通常の流行株と変わらず、特に重篤な症状を引き起こしたとの報告はありません。抗生剤も使いすぎれば、耐性菌が増えてくるというジレンマがあり、ウイルスでも同様に考えられるわけですが、決して、鳥取県でタミフルが使われ過ぎたわけではなく、その原因は詳細な解析を待たなければなりません。鳥インフルエンザウイルスが人から人に感染できるように突然変異する新型インフルエンザは、誰も免疫をもっておらず、国内では最大64万人が死亡する可能性があると言われていますが、予防策は一般的なインフルエンザと同様で、うがい、手洗い、マスク着用だと考えられます。外から帰ったら、まずうがい、手洗い、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事と保温が大切です。2007年にCDC(米国疾病予防管理センター)からインフルエンザの感染症コントロールガイドラインが出され、呼吸器感染症状がある人に対し、咳やくしゃみをする際にティッシュやハンカチで口と鼻を覆い、ティッシュは蓋のあるゴミ箱などに廃棄し、その後は石けんで手洗いし、必要ならマスクするなどの咳エチケットを啓発することが示されました。マスクをしないで咳をすると、ウイルスが2~3m飛ぶといわれ、それを周囲の人が吸い込むと感染します。日本でも昨年11月からインフルエンザ対策として「あ、その咳、そのくしゃみ~咳エチケットしてますか?~>という標語を掲げ、咳エチケットの普及啓発が行なわれていますが、まだ十分とはいえません。マスクの着用や人混みにおいて咳をする際の注意点について呼びかけ、咳エチケットを習慣づけることは、新型インフルエンザへの備えにもなります。『感染列島』という映画は、まさしく新型インフルエンザのような新しい感染症のパンデミック(爆発的な感染)で、人類が滅亡の危機にさらされるというストーリーです。そこから、世界に蔓延する感染症の被害から身を守るため、今、私たちにできることを

考え、①感染症に関する正しい情報を知ること、②個人レベルでできる予防策、③感染症の被害に苦しむ人々のためにできることを啓蒙・奨励する活動として、感染症による健康被害から身を守るための「感染ゼロキャンペーン」の推進も行われています。日本を感染ゼロ列島にすることは、実際には不可能だと思いますが、感染症による健康被害から自分を守ること。それが大切な人を守ることに必要という考えは、新型インフルエンザの対応にも必要なことだと思います。このようなパンデミックな状況の中では、病気やケガの緊急度や重症度を判定して治療や後方搬送の優先順位を決める「トリアージ」が行われます。大規模災害などにおける傷病者を分別する方法ですが、パンデミックな感染は災害医療と同様な対応が必要になってきます。小児救急がコンビニ化する中で、今すぐ、病院に行かなければならないのか、自宅で様子みてよいかどうかの思慮分別のある判断が的確にでき、自己トリアージができるようになることが必要なのではないかと思っています。

咳エチケット

- * せき・くしゃみの際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1m以上離れましょう。
- * 鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐにふた付きのゴミ箱に捨てられる環境を整えましょう。
- * 咳をしている人にマスクの着用を促しましょう。咳をしている場合、周りの方へうつさないために、マスクを着用しましょう。
- * マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用しましょう。

