

## インフルエンザ流行情報（第11報）

本県における平成23年第8週（2月21日～27日）のインフルエンザ流行指数は9.98となり、インフルエンザ終息基準値10を下回ったので、県全域の「注意報」を解除しました。

なお、終息基準値10未満となっていない古河保健所管内（27.0）、つくば保健所管内（21.3）、ひたちなか保健所管内（12.88）、竜ヶ崎保健所管内（11.0）については、引き続き「地域警報」を発令しています。

また、全国の流行指数は15.75で、最高は愛知県（36.19）、最低は宮城県（4.47）となっており、本県は30番目となっております。

今後も引き続き県民の皆様に対し、「手洗いうがいの励行」「咳エチケットの実践」等身近にできる感染予防対策について、呼びかけをお願いします。

### 《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:H23. 2. 14～ H23. 2. 20(第7週)			調査期間:H23. 2. 21～ H23. 2. 27(第8週)		
		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	115	6.76	—	90	5.29	—
ひたちなか	8	143	17.88	警報	103	12.88	警報
常陸大宮	8	54	6.75	—	44	5.5	—
日立	11	103	9.36	—	23	2.09	—
鉾田	5	44	8.8	—	39	7.8	—
潮来	8	85	10.63	注意報	66	8.25	—
竜ヶ崎	14	238	17.0	警報	154	11.0	警報
土浦	13	110	8.46	—	128	9.85	—
つくば	10	194	19.4	警報	213	21.3	警報
筑西	10	62	6.2	—	63	6.3	—
常総	8	80	10.0	注意報	59	7.38	—
古河	8	190	23.75	警報	216	27.0	警報
県全体	120	1418	11.82	注意報	1198	9.98	—

※地域注意報の発令基準は《備考》欄を参照ください。

※インフルエンザ「警報」の開始基準値は30、終息基準値は10となります。従って「警報」を発令した場合、流行指数が10未満にならないと「警報」は解除されません。

《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**

① 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、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。

※患者の報告数は、各医療機関でインフルエンザと診断されたものであって、PCR検査をすべて実施し確認したものではありません。

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

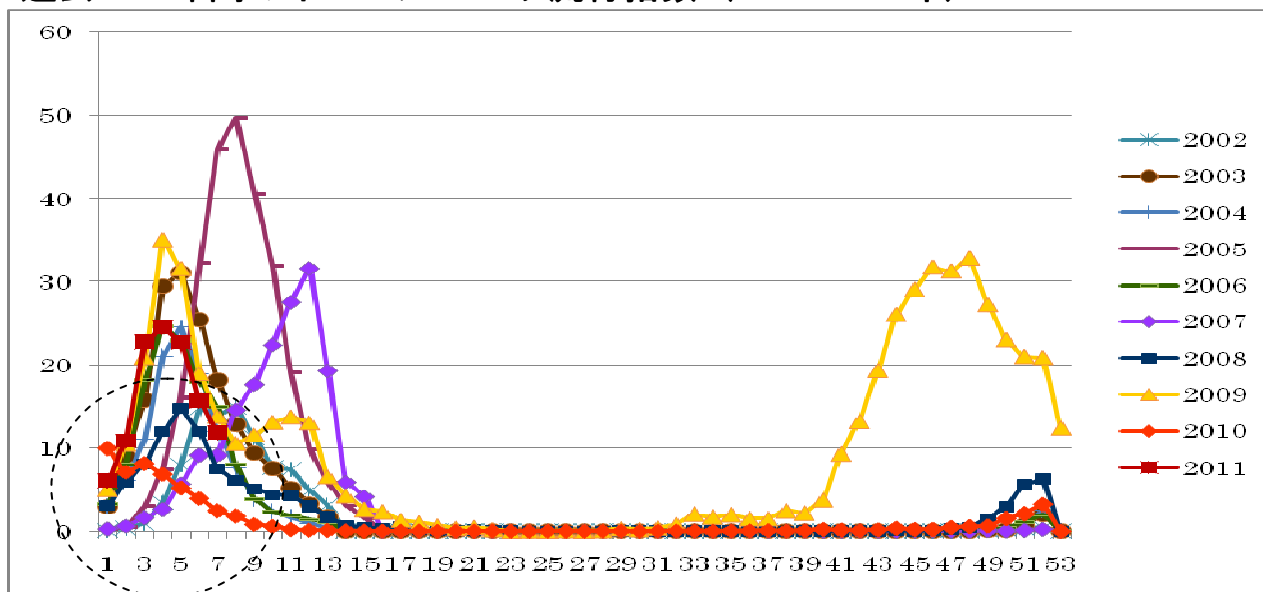
② 流行指数が、**基準値(注意報：10 警報：30)**を超えた保健所区域には「地域注意報」又は「地域警報」を発令します。

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。

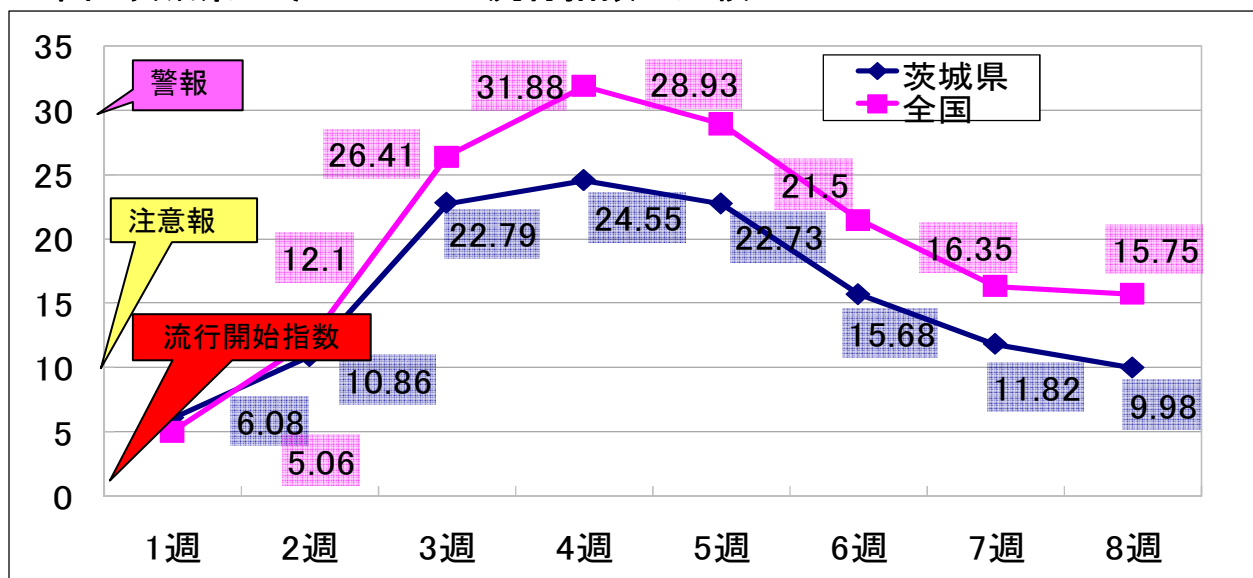
**注意報**：流行の発生前であれば今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性があることを、流行発生後であればその流行がまだ終わっていない可能性があることを示します。

**警報**：大きな流行の発生・継続が疑われることを示します。

**過去10年間のインフルエンザ流行指数 (2002~2011年)**



**全国と茨城県の今シーズンの流行指数の比較**



# 「流行」には、のらないで — 予防大切 インフルエンザ —

毎年、冬から春はインフルエンザシーズンです。

そんな「流行」にはのらないよう、自分でできる予防を忘れずに。

まずはいつもの手洗い、マスク、咳エチケットから。

## ◇ 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時、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。



### ★インフルエンザの予防接種を受けましょう。

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ので、予防接種を受けましょう。

### ★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。
- ・ 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。