

平成21年8月20日 19:00  
 照会先：保健福祉部保健予防課健康危機管理対策室  
 担当者：室長補佐（総括） 西野 浩二  
 （内線）3217  
 （直通）029-301-3219

## インフルエンザ流行情報（第1報）

本県の33週インフルエンザ流行指数が流行開始の指標である1.0を超え2.11人となり、インフルエンザ流行が始まったと考えられます。

流行開始指標(1.0人)を超えている保健所は、日立保健所管内5.18人、潮来保健所管内4.25人、竜ヶ崎保健所管内3.29人、他6保健所(鉾田、常総、水戸、つくば、常陸大宮、筑西)です。

全国の流行指数は1.7人で、沖縄県が29.6人、奈良県2.96人、滋賀県2.48人、福島県2.45人、大阪府2.14人、東京都2.13人に続いて本県となっています。

今後、県内ではインフルエンザの大きな流行が発生する可能性がありますので、県民の皆様に対し別紙のとおりインフルエンザの予防について呼びかけをお願いします。

なお、インフルエンザ流行指数は、季節性インフルエンザと新型インフルエンザを合わせた指数です。

地域注意報の発令基準は〈備考〉欄を参照ください。

### 〈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：H21.8.10～H21.8.16（第33週）		
		患者数	流行指数	注意報・警報の発生状況
水戸	17	28	1.65	-
ひたちなか	8	9	1.13	-
常陸大宮	8	11	1.38	-
日立	11	57	5.18	-
鉾田	5	16	3.2	-
潮来	8	34	4.25	-
竜ヶ崎	14	46	3.29	-
土浦	13	4	0.31	-
つくば	10	14	1.4	-
筑西	10	13	1.3	-
常総	8	14	1.75	-
古河	8	7	0.88	-
県全体	120	253	2.11	-

《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**

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、各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。

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

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。

# インフルエンザの予防について

ひろげるなインフルエンザ！ ひろげよう咳エチケット！ -

## 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。)

- ・ 咳や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。

### 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ら場合の対応

- ・ 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。

\*参考までに、学校保健安全法では、「解熱した後2日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています(ただし、病状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めるときはこの限りではありません)。

- ・ 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。