

インフルエンザ流行情報（第8報）

本県における平成23年第5週（1月31日～2月6日）のインフルエンザ流行指数が22.73となり、先週（24.55）より減少しましたが、引き続き県内全域に「注意報」を発令しています。

流行指数「警報」の基準値30.0を超えている保健所は、つくば保健所管内（35.1）、ひたちなか保健所管内（33.0）、古河保健所管内（32.63）となっています。また、竜ヶ崎保健所管内（26.71）、常陸大宮保健所管内（23.0）については、「警報」の基準値を下回りましたが、終息基準値10.0未満にならないと解除されないため、これらの5保健所管内に対し、先週に引き続き「地域警報」を発令しています。

全国の流行指数は28.93で、最高は長崎県（44.13）、最低は和歌山県（13.66）となっており、本県は33番目です。

今後も県民の皆様に対し、「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。

《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. 1. 24～ H23. 1. 30(第4週)			調査期間：H23. 1. 31～ H23. 2. 6(第5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	336	19.76	注意報	256	15.06	注意報
ひたちなか	8	258	32.25	警報	264	33.0	警報
常陸大宮	8	247	30.88	警報	184	23.0	警報
日立	11	183	16.64	注意報	211	19.18	注意報
鉾田	5	100	20.0	注意報	77	15.4	注意報
潮来	8	239	29.88	注意報	178	22.25	注意報
竜ヶ崎	14	469	33.5	警報	374	26.71	警報
土浦	13	203	15.62	注意報	229	17.62	注意報
つくば	10	351	35.1	警報	351	35.1	警報
筑西	10	105	10.5	注意報	112	11.2	注意報
常総	8	176	22.0	注意報	230	28.75	注意報
古河	8	279	34.88	警報	261	32.63	警報
県全体	120	2946	24.55	注意報	2727	22.73	注意報

※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。

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

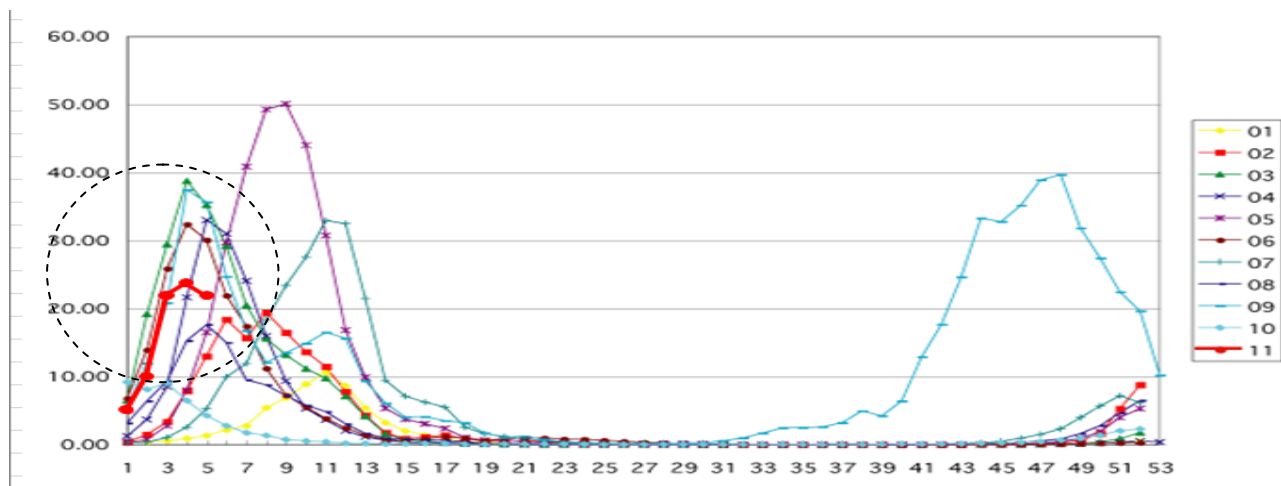
② 流行指数が、**基準値(注意報：10 警報：30)**を超えた保健所区域には「地域注意報」又は「地域警報」を発令します。

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。

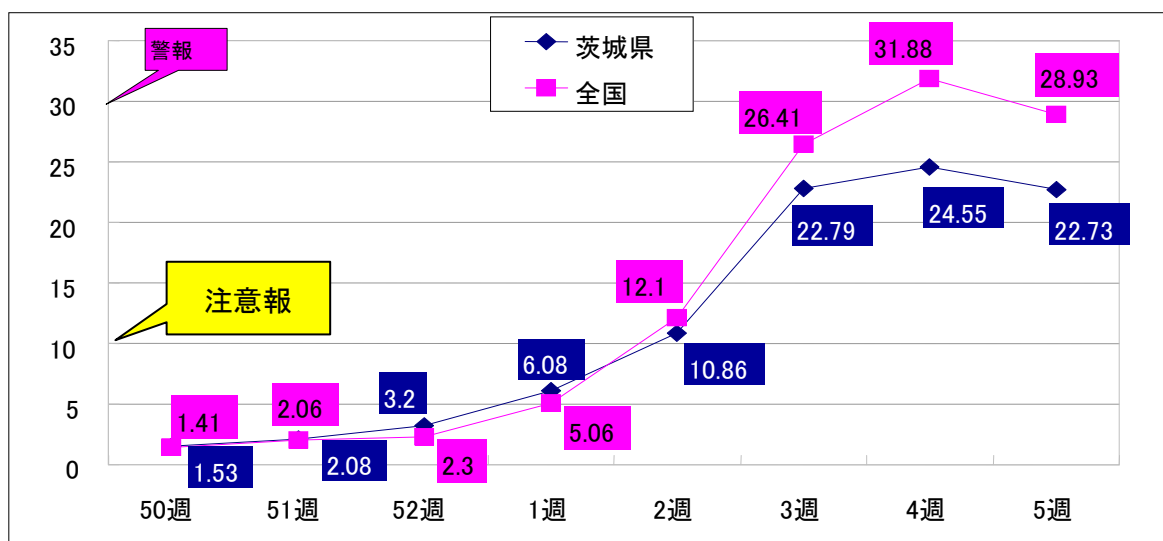
注意報：流行の発生前であれば今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性があることを、流行発生後であればその流行がまだ終わっていない可能性があることを示します。

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 (2000~2011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。