

～在留邦人の皆様へ～

トルコ国内におけるインフルエンザの流行について

平成28年1月15日
在トルコ日本国大使館

1. 昨年より、各種報道においてトルコ国内、特にアダナ県、ニーデ県、アデウヤマン県、イスタンブール県、キリス県、マニサ県、シャンルウルファ県、マルディン県、コンヤ県等におけるインフルエンザの流行が報じられています。

2. これらのインフルエンザは、トルコの報道では「swine flu」または「pig flu」として扱われています。これは、2009年にメキシコで最初に確認され、またたく間に世界中に広がった「インフルエンザ（H1N1）2009」と同じウイルスであり、日本国内では、その後も毎年冬期に流行を繰り返しているため、2011年より「季節性インフルエンザ」の一つとして扱われるようになったものです。

3. 現在、トルコ国内で流行しているインフルエンザは、季節性インフルエンザA型（H1N1）、季節性インフルエンザA型（H3N2）、季節性インフルエンザB型です。

4. 一部報道では、トルコ国内で流行中のインフルエンザによる死者数について繰り返し報じられていますが、これは、トルコの医療機関では、通常、軽症の外来患者に対しては、インフルエンザの診断検査を実施しないことが一因と考えられます。トルコでは、日本のようにその場で結果の出るインフルエンザの迅速診断キットが普及していないため、インフルエンザの確定診断は、主に中等症～重症の患者さんに対して、検査機関に検体を送って実施されています。（都市部の私立総合病院の中には、まれに院内でこの検査を行っているところもあるようです。）また、重症化しないと医療機関を受診しようとしなないことも原因の一つであるとの専門家の指摘もあります。

5. 一方で、日頃から十分な対策を講じておくことに越したことはありません。インフルエンザにかからないためには、日本国内と同様、以下のような対策をとることが有効と考えられます。

（1） ワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されています。今シーズン、トルコを含め世界中で使用されているインフルエンザワクチンには、現在トルコ国内で流行中のインフル

エンザ（H1N1）2009株も含まれています。

（２） 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの感染経路は、主に、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすれば、インフルエンザに感染する機会は大きく減少します。咳やくしゃみが出る際にはマスクを着用し、他の人に向けて咳やくしゃみしないように心がけてください。飛沫感染予防にマスクは重要ですが、感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果が高いと言われています。

（３） 外出後の手洗い等

流水・石けんによる手洗いは、手指などに付いたインフルエンザウイルスを物理的に除去するのに有効です。消毒用アルコールジェルやスプレーの使用も有効です。

（４） 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道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。

（５） 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

（６） 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザの流行中、特に糖尿病などの基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味の方、ご高齢の方などは、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

6. 「インフルエンザにかかったかな」と思った場合、具合が悪ければ早めに医療機関を受診し医師の指示に従ってください。また、以下のような心がけも大切です。

・ 安静にして栄養をとり、睡眠を十分確保しましょう。

・ 咳やくしゃみ等の症状がある時は、周りにうつさないためにマスクを着用しましょう。

・ 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして職場や学校に行かないようにしましょう。

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は、外出を控える必要があります。日本の学校では、原則的に、「インフルエンザを発症してから5日を経過し、かつ解熱して2日（幼児では3日）後」から登校可能です。

（参考情報）

○厚生労働省「インフルエンザQ&A」

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/qa.html>

○Flu News Europe, Turkey

<http://flunewseurope.org/CountryData?country=TR>