

このメールは大田区の配信情報提供サービスに登録されている方に送信しています。

大田区保健所メール 3月号 令和6年2月28日

【目次】

- 1 感染症情報
- 2 食中毒発生状況
- 3 トピックス
今月号は特にありません
- 4 特集
女性の健康づくり

1 感染症情報

◆感染症の最新情報はこちらから◆

↓↓↓

○大田区「感染症週報」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/syuuhou.html

◆◆◆感染症流行状況について◆◆◆

インフルエンザは第5週（1月29日から2月4日）19.71から第6週（2月5日から2月11日）23.57と増加し、流行注意基準（定点10.0）を超える状況が続いています。

感染性胃腸炎は第5週14.54から第6週10.46、新型コロナウイルス感染症は第5週8.71から第6週7.14と減少しています。

【インフルエンザ】

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる呼吸器感染症です。感染経路は、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる飛まつ感染、ウイルスの付着した手で、目・口・鼻を触ることによる接触感染です。

症状は38.0℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の症状が出現し、一般の風邪と同じような症状（のどの痛み、鼻水、咳等）もみられますが、一般の風邪よりも発症が比較的急速に現れます。特に、高齢の方や免疫力の低下している方は肺炎を伴う等、重症化することがあります。

予防のポイントは、こまめな手洗い・消毒、咳エチケットや必要時マスクの着用等基本的な感染防止対策です。重症化・肺炎予防として、うがいや口腔ケアも重要です。

○大田区「インフルエンザの予防方法」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/infuru_h1n1/yobouhouhou.h

【感染性胃腸炎】

感染性胃腸炎は微生物を原因とする胃腸炎の総称です。主な原因ウイルスは「ノロウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス」などがあり、特に、ノロウイルスは秋から冬に流行します。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛などがあります。子どもではおう吐、大人では下痢が多いです。特別な治療はないため、対処療法が行われます。乳幼児や高齢者は下痢等で脱水症状を生じることがありますので、早めに医療機関を受診することが大切です。

■予防のポイント(1)手洗い

トイレの後や、調理・食事の前に石けんと流水で十分に手を洗うことです。下痢を呈している方のオムツ交換後、手袋をしていても必ず手洗いを行いましょう。指先やつめの間・親指の周り・手首などは特に汚れが残りやすい箇所ですので、よく洗いましょう。すすぎは十分に行い、清潔なタオルかペーパータオルで拭きましょう。

■予防のポイント(2)調理

ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、特に子どもや抵抗力の弱い方は、調理に注意する必要があります。加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう(カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部が85℃以上で、1分間以上の加熱が望ましいです)。また、調理者や調理器具からの二次汚染を予防するため、調理器具等は洗剤などを使用し十分に洗浄し、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭くことでウイルスを失活化できます。なお、二枚貝などを調理する際には専用の調理器具(まな板、包丁等)を使用するか、調理器具を使用の度に洗浄する等して二次感染を予防しましょう。

■予防のポイント(3)消毒

ノロウイルスはアルコール消毒の効果が低いため、次亜塩素酸ナトリウム溶液を使いましょう。環境消毒(トイレのドアノブや手すり等)には0.02%、おう吐物や便が付着した場合の処理には0.1%に希釈した消毒液を使用しましょう。具体的な方法はこちらをご覧ください。

○大田区「感染性胃腸炎(ノロウイルスを中心に)」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/noro.html

【新型コロナウイルス感染症】

主な感染経路は、飛まつ感染と接触感染です。ウイルスを含む飛沫が粘膜などに付着することで感染します。感染を疑う症状は、発熱、頭痛、体のだるさ、咳などが挙げられます。ひき続き、基本的な感染対策防止をお願いいたします。

どんなに気を付けていても感染してしまうことがありますので、り患に備え市販薬などの準備をすることも大切です。症状がつらい時は早めに医療機関に相談・受診をしましょう。

新型コロナワクチン接種が無料で受けられる期間は令和6年3月31日までです。接種を希望

される場合はお早めにご検討ください。

※令和5年秋開始接種は、1人1回限り受けることができます。

○新型コロナウイルス感染症のワクチン接種

https://www.city.ota.tokyo.jp/cyuumokujoho/infection/covid19_wakuchin/index.html

◆◆◆小学校入学前にMR(麻しん・風しん混合)ワクチン2期を終わらせましょう◆◆◆

2023年には都内で10例の麻しん、4例の風しんの発生があり、ワクチン接種歴がなし又は不明の方が過半数を占めていました。現在区内での発生はみられていませんが、定期接種のスケジュールを守り、感染を予防しましょう。

小学校に上がる前の1年間は、定期接種として無料で接種できる期間です。令和5年度の対象者には、令和5年6月下旬に予診票を発送しています。

※平成30年2月29日以前に生まれた方は、生後2か月までに発送。

【麻しん(はしか)】

麻しん(はしか)は、空気感染によって発症する非常に感染力が強い病気です。症状は気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を併発することもあります。2010年11月以降は海外由来の遺伝子型のみが検出されており、海外からの輸入症例が中心です。また、途上国では、いまだに5歳以下の乳幼児に重症化例が多くみられます。

【風しん】

風しんは、飛まつ感染によって発症し、一般的に比較的軽症で回復しますが、大人になってからかかると子どもの時より重症化する傾向がみられます。また、妊婦が妊娠初期に感染すると「先天性風しん症候群」と呼ばれ心臓病、白内障、聴覚障害などの障害をもった赤ちゃんが生まれる危険性があります。

○大田区「乳幼児等予防接種予診票の交付申請について」※再交付が必要な場合

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/yobou_sessyu/kodomo/nyuyouji-yobou-sessyu-shinsei.html

2 食中毒発生状況

■大田区の食中毒発生状況

令和6年1月に食中毒は発生していません。

■東京都の食中毒発生状況

令和6年1月に、11件(患者332名)の食中毒が発生しました(令和6年1月31日現在)。病因物質の内訳はアニサキス2件(患者2名)、カンピロバクター1件(患者3名)、

ノロウイルス 7 件（患者 310 名）、不明（調査中）1 件（患者 17 名）でした。原因施設は、アニサキスは飲食店（一般）1 件、その他 1 件、カンピロバクターは飲食店（一般）1 件、ノロウイルスは飲食店（一般）4 件、集団給食（要許可）1 件、臨時出店 1 件、その他 1 件、不明（調査中）は飲食店（一般）1 件でした。

○東京都「都内の食中毒発生状況（速報値）」

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/tyuudoku/r5_sokuhou.html

3 トピックス

今月号は特にありません。

4 【特集】女性の健康づくり

■3月1日から8日は「女性の健康週間」です

女性の身体は、女性ホルモンの影響でライフステージ（思春期・成熟期・更年期・高齢期）ごとに大きく変化していきます。いつまでも健康で明るく充実した日々を過ごすためには、正しい知識を身に着け、上手にセルフケアをしていくことが大切です。

また、若い頃から将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合う「プレコンセプションケア」も女性の健康によって重要です。

◎女性ホルモンの働き

自律神経のバランスを保つ

血管をしなやかに保つ

骨にカルシウムを蓄える

コレステロールを下げる

食欲を抑制する

→女性ホルモンが減少すると、これらの働きが弱まってしまいます。

特に変化の大きいのが「更年期」（閉経を挟んだ約 10 年間）で、女性ホルモンの分泌量が急激に減少し、一気に生活習慣病のリスクが高まります。

自分自身で女性ホルモンを増やすことはできません。女性ホルモンが減った部分は「良い生活習慣」で補うことにより健康を保つことができます。意識しておきたいのは、「運動」と「バランスの良い食事」です。特に運動は、血液中の糖分と脂肪の両方が消費されるため、

