

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 10月号 令和6年9月27日

【目次】

- 1 感染症情報
- 2 食中毒発生状況
- 3 トピックス
令和6年度「大田区食の安全・安心意見交換会」
- 4 特集
食事から糖尿病のリスクを減らすには？

1 感染症情報

◆感染症の最新情報はこちらから◆

↓↓↓

○大田区ホームページ「感染症週報」

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

◆◆◆感染症流行状況（定点報告疾患）について◆◆◆

伝染性紅斑は、第34週（8月19日（月）から8月25日（日））0.38から第36週（9月2日（月）から9月8日（日））1.23と増加しています。手足口病は第35週（8月26日（月）から9月1日（日））10.54から第36週11.77と増加しており、警報レベルが続いています。新型コロナウイルス感染症は第35週4.43から、第36週2.81、インフルエンザは第35週0.43から第36週0.67と推移しています。

【伝染性紅斑】

両頬がリンゴのように赤くなることから別称「リンゴ病」とも呼ばれます。ヒトパルボウイルス B19 が原因で、主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。10～20日の潜伏期間を経て、頬に境界鮮明な赤い発疹が現れ、続いて、手・足に網目状・レース状の発疹が現れます。頬に発疹が現れる7～10日くらい前に、風邪のような症状が現れることが多く、ウイルスの排出量が最も多くなります。特別な治療方法はなく、対症療法となります。また、予防方法にワクチンはなく、手洗い、咳エチケットなど一般的な対策が有効です。妊娠中に感染すると、胎児の異常（胎児水腫）や流産等を起こすことがあるため、注意が必要です。

○大田区ホームページ「伝染性紅斑」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/hoka_kansensyo/eryth

[ema-infectiosuim.html](#)

【新型コロナウイルス感染症】

主な感染経路は、飛沫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。症状は、発熱、体のだるさ、のどの痛み、咳などです。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、感染に備えた準備をすることも大切です。継続した手洗いや手指消毒、状況に応じたマスクの着用などの基本的な感染対策を心がけましょう。

○大田区ホームページ「新型コロナウイルス感染症」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/covid19/ncov2019.html

◆◆◆冬に向けて、早めの感染対策を！！◆◆◆

冬は気温が低く乾燥するため、インフルエンザなど、感染症が流行しやすい季節です。

【インフルエンザ】

インフルエンザウイルスによっておこる病気で、主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、のどの痛みや咳、鼻水などもみられます。かかっても多くの人は軽症のまま回復しますが、10歳未満の小児や慢性疾患（心臓、肺、腎臓の疾患）・糖尿病のある方、高齢者、妊婦などは重症化しやすいため、注意が必要です。

予防のポイントは、手洗い、咳エチケットです。また、予防接種は重症化の防止が期待できます。かかりつけ医に相談しましょう。

○大田区ホームページ「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.html

■【定期予防接種】高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

令和6年度からインフルエンザに加え、新たに新型コロナワクチンも定期接種となります。対象の方には予診票を郵送します。

接種期間など、詳細は予診票・同封物や区ホームページをご覧ください。

○大田区ホームページ「大田区高齢者インフルエンザ定期予防接種」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/yobou_sessyu/sei_jin/H25kourei_infuru.html

○大田区ホームページ「大田区新型コロナウイルス感染症定期予防接種」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/yobou_sessyu/sei_jin/coronavaccine.html

2 食中毒発生状況

■大田区の食中毒発生状況

令和6年8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8月に、3件（患者7名）の食中毒が発生しました（令和6年8月31日現在）。食中毒の病因物質は赤痢菌1件（患者5名）、アニサキス2件（患者2名）でした。

原因施設は、飲食店（一般）で赤痢菌1件（患者5名）、アニサキス2件（患者2名）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/r6_sokuhou.html

■赤痢菌について

赤痢は、経口感染する急性腸炎です。世界的にまん延していて、日本でも発展途上国からの帰国者などから患者が多く発生しています。

赤痢菌に感染する動物は、主に人や一部の霊長類であり、食品や器物等を介して人から人へ経口的に感染するので、国内で発生することも少なくありません。保育園や学校、福祉施設、宿泊施設などでは、人と人の接触が多いため集団発生になることがあります。

赤痢菌は感染力が極めて強く、少量の菌でも感染します。便とともに排出されるので、感染者の手指や食品がほんの少し汚染されていても、口から体の中に入ることによって感染します（経口感染）。

感染経路のひとつとして食品がありますが、直接手指が触れる食品群（にぎり寿司等）から感染することが多く、さらに、生水の摂取による感染や、乳幼児がおもちゃ等を口に含んだりすることによる物品からの感染も報告されています。

赤痢菌による食中毒を予防するために、トイレの後や食事の前には石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。また、衛生状態の悪い地域では、生水、氷、生野菜、カットフルーツなど加熱されていない食品を喫食しないようにしましょう。

○東京都「食品衛生の窓 赤痢菌」

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/micro/shigella.html>

3 トピックス

■令和6年度「大田区食の安全・安心意見交換会」

近年、魚の体にいるアニサキスなどの寄生虫による食中毒が多発しています。実際にご覧になったことはありますか？直に観察してみませんか？専門家によるお話、市場における有毒魚の取り締まり状況も紹介します！是非ご参加ください！！

【テーマ】 専門家に聞く！さかなの寄生虫、有毒魚のあれこれ

【日 程】 令和6年11月21日（木曜日） 13時30分から16時まで（受付開始13時）

【会 場】 池上会館 調理室

【定 員】 40名（先着順）

【対 象】 大田区内に在住、在学、在勤の方

【参加費】 無料

詳しくは大田区ホームページをご覧ください。

○大田区ホームページ「専門家に聞く！さかなの寄生虫、有毒魚のあれこれ」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/eisei/shokuhin/ippan/event/sora-ben_manabu_bento-dukuri.html

4 特集 食事から糖尿病のリスクを減らすには？

■糖尿病とは

インスリンというホルモンがうまく作用しないことにより、ブドウ糖が身体のエネルギーとして上手く利用されずに血液中にあふれてしまう病気です。自覚症状がないままに進行し、全身の毛細血管をボロボロにして様々な合併症を引き起こします。

■日本人の糖尿病データ

令和4年（2022）の厚生労働省「国民健康・栄養調査」結果によると、「糖尿病が強く疑われる人※」の割合は男性18.1%、女性9.1%でした。この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられません。

※HbA1c6.5（NGSP値）以上の方の人、または糖尿病の治療を受けている人

■糖尿病予防のための食事のポイント

私たちは、食事をとると血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が上がりますが、食事のとり方次第で血糖値の上がり方が変わります。食後の高血糖を防ぐ食べ方を意識してみましょう。

(1) 食べる順番を考える

食物繊維の多い食品（野菜、きのこ、海藻など）から食べましょう。

(2) よくかんで食べる

かむことで唾液の分泌を促し、糖尿病の合併症でもある歯周病も予防します。食べ過ぎや早食いを防ぐことにもつながります。

(3) 欠食をしないで3食規則正しく食べる

例えば朝食を欠食した場合、昼食後に血糖値が急上昇するため、血管に負担がかかります。3食食べることで、血糖コントロールが良好になります。

(4) 腹八分目を意識する

食べる順番やよくかむことを意識して、満腹まで食べることをひかえましょう。また、寝る前の飲食は内臓脂肪の蓄積や質の良い睡眠の妨げにもなるため避けましょう。

(5) 主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を意識する

ご飯、パン、麺類など糖質を多く含む主食に偏った食事は、血糖値が上がりやすいので気を付けましょう。生活習慣病を予防する健康的な栄養・食生活のポイントについては健康日本 21(第三次)スマート・ライフ・プロジェクト内の下記ページでチェックしてみてください。

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/disease/nutrition/>

(6) 水分補給は水かお茶を基本に

甘い飲み物の飲み過ぎには注意が必要です。甘い飲み物に含まれる糖質は吸収されやすく血糖値が急上昇する原因になり、エネルギーの摂り過ぎにもつながります。

(7) お酒は種類を問わず、飲み過ぎない

自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒量を意識しましょう。2024年2月厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されました。

参考：「みんなに知ってほしい飲酒のこと」

<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001252826.pdf>

■大田区食育フェアのお知らせ

大田区では「食を通してこころも身体も健康に保ち、豊かな生活を送れる地域の実現」を目指し、食育推進事業を行っています。

10月18日(金)から29日(火)、グランデュオ蒲田3階の東西連絡通路にて、「食べて健康 大田の食育」をテーマに大田区食育フェアを開催します。食に関する展示のほか、19日(土)・20日(日)は血管年齢測定、26日(土)体組成計測・握力計測、27日(日)はフードモデル栄養チェックなどのイベントもあり、楽しみながら食について学ぶことができます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

昨年度の様子はこちら

○大田区ホームページ「食育フェア」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kenko_dukuri/syokuseikatsu_joho/syokuiku/syokuiku.html

★「手洗い実験キット」の貸し出しをしています

大田区保健所では「手洗い実験キット」の貸し出しを実施しています。普段行っている手洗いが正しくできているかを目で見て確認することができます。

「手洗い実験キット」の貸し出しを希望される方は、大田区保健所生活衛生課(5764-0698)にお問い合わせください。

詳しくはこちらへ↓大田区のホームページ

「手洗い実験キット」の貸し出しをしています

<https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/eisei/shokuhin/ippan/tearai-kit.html>

」」

登録情報の変更・配信停止は以下 URL からお願いします。

<http://hokenjyo.city.ota.tokyo.jp/>

大田区保健所メールにご登録いただき、誠にありがとうございます。また、本メールの内容を充実させていきたいと考えております。

ご質問、ご意見、ご感想を以下のアドレスにお寄せください。

次号は、10月末に配信予定です。

eisei@city.ota.tokyo.jp 担当 高野 水野