

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 12月号 令和6年11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

お口を清潔にすると、インフルエンザ予防につながる！？

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（定点報告疾患）について◆◆◆

インフルエンザは第44週（10月28日から11月3日）0.33から第45週（11月4日から11月10日）0.81と増加しています。東京都では1.12となり、流行開始の目安（1.00）を超え、インフルエンザ流行シーズンに入りました。感染性胃腸炎は第44週5.46から第45週5.85と微増傾向であり、東京都と比較して感染者が多い状況です。手足口病は、第44週6.31から第45週4.23と減少していますが、警報レベルが続いています。伝染性紅斑は第44週2.38から第45週1.77と減少していますが、昨年より報告数が多く、警報レベルが続いています。

◆◆◆伝染性紅斑について◆◆◆

皮膚の発疹を主症状とし、両頬がリンゴのように赤くなることから別称「リンゴ病」とも呼ばれる感染症です。

○原因・感染経路

病原体は、ヒトパルボウイルスB19です。感染経路は、患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる飛まつ感染と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる接触感染があります。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、この時期にウイルスの排出量が最も多くなります。発疹

が現れる時期には、ウイルスの排出量は低下し、感染力もほぼ消失します。

○治療

特別な治療方法はなく、対症療法となります。

○予防方法

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。アルコール消毒が効きにくいいため、流水と石けんでのこまめな手洗いを意識しましょう。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/erythema-infectiosuim.html

◆◆◆冬の感染症にご注意を◆◆◆

空気が乾燥し、気温の低くなる時期は、インフルエンザなどの呼吸器感染症と、ノロウイルス、ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎など様々な感染症が流行します。

○冬に感染症が流行する理由

低温・低湿度を好むウイルスにとって、空気が乾燥する冬は最適な環境です。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、空気中に浮遊して伝播しやすくなります。また、寒さのために体温が低くなり代謝機能が低下し、免疫力も低下します。本来、鼻やのどの粘膜がウイルスや病原体などの異物の侵入を防ぐ役割をしています。しかし、空気が乾燥していることで、粘液も少なくなり、排出機能が低下して感染が起こりやすくなります。

【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、主な感染経路は飛まつ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、予防接種は重症化予防が期待できます。かかりつけ医に相談しましょう。

○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.html

○大田区「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「お子さまの小児インフルエンザ予防施主費用助成事業について【任意接種】」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/yobou_sessyu/kodomo/kodomo_infuru_yobou_sessyu_josei.html

【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。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。石けんと流水による手洗い（排便後・調理前・食事前）と、糞便・嘔吐物の適切な処理をし、感染拡大防止に努めましょう。

○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

2 食中毒発生状況

■大田区の食中毒発生状況

令和6年10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10月に、5件（患者53名）の食中毒が発生しました（令和6年11月15日現在）。食中毒の病因物質は、ノロウイルス1件（患者12名）、カンピロバクター3件（患者32名）、黄色ブドウ球菌1件（患者9名）でした。原因施設は飲食店（一般）4件（患者41名）、仕出し1件（患者12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

3 トピックス

今月号は特にありません。

4 【特集】お口を清潔にすると、インフルエンザ予防につながる！？

冬の到来とともに流行する「インフルエンザ」。予防のためには、病原体と戦ってくれる免疫機能を低下させないことが大切です。人の免疫は、病気の発症を防いだり、病気を軽く済ませる働きがあります。

この免疫機能を維持するには、手洗い、うがい、睡眠など日ごろから行っている感染症予

防をしっかり行うことが大切ですが、他にも効果が期待できる方法があることをご存知ですか？

その方法とは、「口を清潔にすること」です。

■口腔ケアとインフルエンザ

ある興味深い報告があります。デイケアに通う要介護高齢者 98 人に対し、自分で行う口腔ケアだけでなく、6 ヶ月にわたり歯科衛生士による口腔清掃を中心とした口腔ケアを 1 週間に 1 回実施しました。一方、別のデイケアに通う高齢者 92 人には、ご自分がいつも行っている口腔ケアだけをしてもらいました。

口の中の細菌を調べてみると、歯科衛生士による口腔ケアを実施したグループでは、嫌気性細菌（生育に酸素を必要としない細菌）の数が減少していました。また、インフルエンザウイルスをサポートする酵素の活性も低下させることが分かりました。この報告では、適切に口を清潔にすることで、インフルエンザの発症率を約 10 分の 1 に減らすことができる可能性が示されています。

口の中の細菌が出す酵素は上気道粘膜を荒らすため、ウイルスが付着しやすくなります。また、歯周病の原因となる細菌が出す内毒素は上気道細胞に炎症を起こします。そのような炎症のある細胞には、インフルエンザウイルスが侵入しやすくなり、侵入した細胞内で仲間をどんどん増加していきます。

インフルエンザ予防には、もちろんワクチンの接種や手洗い、うがいが大切ですが、日ごろから口を清潔に保つことも予防に役立ちます。

■自分に合った口腔ケアを

毎日、歯みがきやフロスなどで取り除いている歯垢（デンタルプラーク）の正体は、食べかすではなく、細菌のかたまりです。

歯垢は粘性があり、歯に付着しているため、歯ブラシなどで物理的に落とす必要があります。歯ブラシだけの歯垢除去率は、約 6 割といわれています。デンタルフロスを併用することで約 9 割に歯垢除去率がアップし、より口を清潔に保つことができます。

また、入れ歯（義歯）を使用している方は、義歯用ブラシで歯垢などを除去し、時には義歯洗浄剤を使用して消毒することも、入れ歯を清潔に保つためには有効です。

歯並びや口の状況は十人十色です。自分の口の状況に合った口腔ケアについて、かかりつけの歯科医院で尋ね、毎日の口腔ケアに役立てましょう。

○一般社団法人 日本口腔保健協会 「口腔ケアでインフルエンザ予防」

<https://jfohp.or.jp/info/2020/6970>

★「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、12月末に配信予定です。

eisei@city.ota.tokyo.jp 担当 高野 水野