

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 6月号      令和6年5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  
    歯と口の健康週間
- 4 特集  
    フレイルの前には、オーラルフレイルが潜んでいる !?

---

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

◆◆◆感染症流行状況について◆◆◆

感染性胃腸炎は第17週（4月22日から4月28日）6.08から第18週（4月29日から5月5日）2.85と第17週から減少傾向にあります。

RSウイルスは第14週2.31から第18週2.23と、第14週から増加し横ばい傾向にあります。

◆◆◆感染性胃腸炎について◆◆◆

近年感染性胃腸炎は、春先も流行が続く傾向にあります。病原体が付着した手で触れることによる接触感染、汚染された食品を食べることによる経口感染によって感染が広がります。手洗いの徹底と、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。

◆◆◆RSウイルス感染症について◆◆◆

RSウイルスを原因とする感染症で、発熱・咳・鼻水・咽頭痛・頭痛・倦怠感（元気がない等）などの風邪に似た症状です。多くの場合は軽症でおさまりますが、生後6か月未満の乳児や先天性疾患、慢性疾患などを持つ小児の場合は重症化する恐れがあります。感染経路は空気中に放出されたしぶき（飛まつ）が鼻や眼に接触することで感染します。ウイルスの排泄期間は通常3～8日間です。

○大田区「RS ウイルス感染症」

[https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen\\_taisaku/hoka\\_kansensyo/rs-virus-infection.html](https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/hoka_kansensyo/rs-virus-infection.html)

◆◆◆梅毒について◆◆◆

梅毒は、性行為で粘膜や皮膚の小さな傷から感染します。初期には、皮疹などの軽い症状が出たり消えたりしながら経過しますので、自分でも気づかないまま病気が進行し、他の人に感染させる恐れがあります。東京都の梅毒発生状況は、平成 28 年から令和 2 年までは年間 1,700 件前後で推移していましたが、令和 4 年から約 3,000 件以上の報告数があり、令和 6 年は第 18 週（4 月 29 日（月）から 5 月 5 日（日））までで 1,151 件の報告があり、増加しつづけています。感染を防ぐためにも、コンドームの正しい使用が大切です。心配なときは検査を受けましょう。

○大田区「梅毒」

[https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen\\_taisaku/hiv/baidoku.html](https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/hiv/baidoku.html)

○大田区「大田区 HIV 及び性感染症検査」

[https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen\\_taisaku/hiv/hiv.html](https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/hiv/hiv.html)

○東京都保健医療局「東京都新宿東口検査・相談室」

[https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/aids/kensa/kensa\\_yakan.html](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/aids/kensa/kensa_yakan.html)

---

## 2 食中毒発生状況

---

■大田区の食中毒発生状況

令和 6 年 4 月に 1 件（患者 1 名）の食中毒が発生しました。食中毒の原因物質はアニサキスで、原因食品は「刺身（マグロ、アジ、イワシ）」です。

■東京都の食中毒発生状況

令和 6 年 4 月に、9 件（患者 44 名）の食中毒が発生しました（令和 6 年 5 月 15 日現在）。食中毒の病因物質はカンピロバクター 2 件（患者 25 名）、ノロウイルス 2 件（患者 14 名）、アニサキス 5 件（患者 5 名）でした。原因施設は、飲食店（一般）でカンピロバクター 2 件（患者 25 名）、ノロウイルス 2 件（患者 14 名）、アニサキス 4 件（患者 4 名）で、施設不明でアニサキス 1 件（患者 1 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](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/tyuudoku/r6_sokuhou.html)

---

### 3 トピックス

---

#### ■歯と口の健康週間

6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。

今年の標語は、「歯を見せて 笑える今を 未来にも」です。

口は、「食べる」「話す」「呼吸を助ける」という生命維持のために必要な役割を担っています。

「100歳まで元気に過ごす」そのカギを握るのはフレイル(虚弱)予防です。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。フレイルに陥らないためには3つの取り組みが重要です。その3つとは「運動」「栄養・口腔」「社会参加」です。

「歯と口の健康週間」を機会に、自分や家族の歯と口の健康について考えてみましょう。

～歯と口の健康週間 大田区のイベントのご案内～

≪歯と口の健康普及啓発パネル展・歯と口の無料健康相談≫

パネル展示期間：令和6年6月4日(火)午前11時30分～10日(月)午後4時

健康相談 日時：令和6年6月8日(土)午後1時30分～3時30分

※健康相談の来場者には、歯ブラシをプレゼント(先着順)。

場所：グランデュオ蒲田 3階東西連絡通路

問合先：蒲田歯科医師会 電話(3735)1004

≪保育園児、小中学生の図画・ポスター、作文の展示、表彰式≫

日時：令和6年6月16日(日)

展示：午前10時～午後0時30分

表彰式：午前11時～午後0時30分

会場：池上会館

問合先：大森歯科医師会 電話(3755)5400

---

### 4 【特集】フレイルの前には、オーラルフレイルが潜んでいる !?

---

#### ■3つのフレイルとは

フレイルとは、体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能の低下により要介護に陥る危険性が高まっている状態のことです。

フレイルは大きく分けて3つの種類に分かれます。

1つ目は「身体的フレイル」です。骨折やひざ痛等で運動量が減り、筋肉が衰えて起こる虚弱です。骨格筋量の低下は、25～30歳頃から始まり、生涯を通して進行します。主要な要

因は加齢ですが、活動不足や疾患、栄養不良が危険因子です。

2つ目は「精神的フレイル」です。高齢になり、退職したり知人やパートナーを失うことで精神的に不安になって引き起こされ、うつ状態や軽度の認知症などを指します。

3つ目は「社会的フレイル」です。加齢に伴い社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居、経済的困窮の状態などをいいます。

この3つのフレイルが連鎖していくことで、老化が急速に進みます。老化とは、身体的な問題だけではありません。

#### ■フレイルを予防する三本柱

フレイルには「可逆性」という特徴もあります。予防により進行を遅らせるとともに、健康な状態に戻していくこともできます。

予防するための三本柱は「運動」「栄養・口腔」「社会参加」です。この三本柱に大きく関わるのが、歯と口の健康です。

しっかり噛めることにより平衡感覚が安定するので、安全に体を動かすことができます。またさまざまな食品をよく噛んで「食べること」で栄養不足を防ぎます。そして「会話をすること」で人とのつながりをもつことができます。

#### ■フレイルに先立ってオーラルフレイルが生じている

オーラルフレイルとは、口のフレイルという意味で、主に「口の機能低下」を指します。

むせや食べこぼしが増えた、食欲がない、食べる量が減った、かたいものが食べにくい、滑舌が悪い、口が乾きやすい、入れ歯が合っていないなど口や歯に関するささいな衰えが積み重なり、口の機能が低下してきた状態がオーラルフレイルです。

上手く噛めないと、軟らかい食品を好むようになり、そのため噛む力が弱くなり、噛む機能が低下していきます。次第に口の機能が低下し、食事量が減少し、栄養のバランスが悪くなります。たんぱく質などが十分に摂取できない状態が続くと、筋肉量が減少します。そして身体機能が衰え、活動量が低下しフレイルへとつながっていきます。

高齢者約 2,000 人を対象に 4 年間行った調査では、オーラルフレイルのある人は、口の機能が低下していない人と比較して、身体的フレイル、サルコペニア（筋肉減少症）、要介護状態、死亡するリスクがそれぞれ 2 倍以上高いという報告がなされています。これらの結果はフレイルに先立ってオーラルフレイルが生じていることを示唆しています。

#### ■オーラルフレイルを予防するには

第1に、歯の健康のために、口の中を清潔に保ちましょう。むし歯や歯周病から歯を守るためには歯ブラシだけではなく、デンタルフロスや歯間ブラシなどを活用しましょう。また、歯科医院で健診や歯石除去などを定期的を受け、治療が必要であれば早めに治しましょう。

