

- ・インフルエンザの都の定点当たり報告数は16.19で**注意報レベル**が続いています。
- ・咽頭結膜熱（プール熱）は東京都全体として**警報レベル**が続いており、注意が必要です。

全数報告対象疾患

- （五類）梅毒1件
 - ・（20代 男性）病型は早期Ⅰ期、推定感染地は国内、推定感染経路は異性間性的接触

定点把握対象疾患

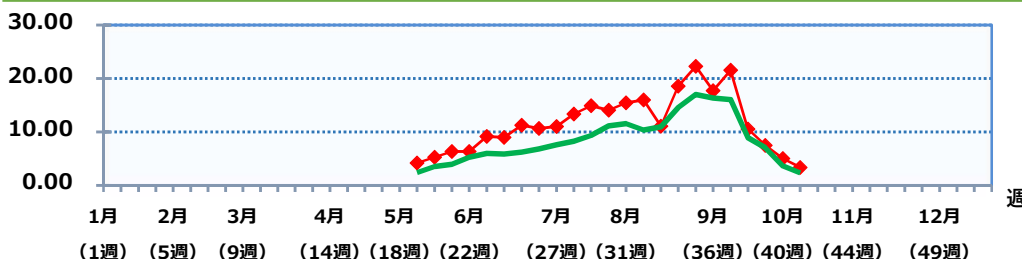
定点医療機関当たり患者報告数
（定点医療機関からの患者報告数÷定点医療機関数）

◆ 2023 北区
— 2023 東京都

新型コロナウイルス感染症

※令和5年5月8日より定点把握対象疾患に移行しました。

	前週 10/2～10/8	【最新】 10/9～10/15	傾向
北区	5.00	3.36	↓
東京都	3.62	2.33	↓



Topics

感染症はなぜ冬に流行するのか？

肌寒い季節になってきました。10月は急に気温が低下する時期であり、気温や気圧の変動、寒暖差により体調を崩しやすい方も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は冬に感染症（ウイルス性）が流行しやすい理由についてご紹介します。

【なぜ冬に感染症（ウイルス性）が流行するのか？】

- ① **気温が下がる**
ウイルスは低温（15℃以下）、低湿度（40%以下）を好むため冬は夏よりも長く生存し、加えて感染力も強くなります。
- ② **空気が乾燥している**
空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、ウイルスがより遠くまで飛びます。そのため、一度の咳やくしゃみによる感染範囲が拡大しやすくなります。また、乾燥により口や鼻の粘膜における防御機能が低下してしまいます。
- ③ **体温が下がる**
体温が下がるとウイルスへ対抗する免疫力が低下します。

【対策は？】

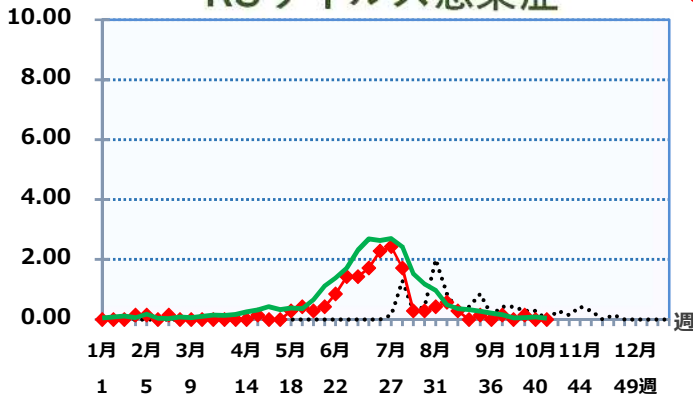
- ① **体を冷やさない**
体温が1℃低下すると、免疫力は30%も低下すると言われています。薄着や体が冷えやすい食べ物（飲み物）をとる習慣がある場合は見直し、薄着を避け、冬の間は温かい食べ物（飲み物）を意図的にとるようにしましょう。また、湯舟に浸かることで体が温まるだけでなく質の高い睡眠をとることができます。
- ② **こまめな水分補給と湿度管理、換気**
冬は夏と比較して汗をかきにくいいため、水分補給に対する意識が薄れてしまいます。こまめな水分補給や加湿器の使用（40%以上が目安）、マスクの着用等で湿度を保ち、乾燥から粘膜を守りましょう。
- ③ **免疫力の強化**
疲労や睡眠不足、栄養不足、ストレスを抱えていると防御機能・免疫力が低下するため、感染を受けやすくなります。適度に休息をとる、栄養バランスのよい食事を心がける、ストレスから離れてみる等、感染から身を守るために小さなことから始めてみましょう。
- ④ **換気、手洗い**
適度な換気を行うことで室内にとどまるウイルス量を減らすことができます。また、顔や口に触れる前に正しく手洗いをすることでウイルスが体内へ侵入するのを防ぐことができます。この機会に、正しい手洗いができているか見直しをしてみましょう。

定点把握対象疾患

定点医療機関当たり患者報告数
(定点医療機関からの患者報告数÷定点医療機関数)

..... 2022 北区
 ◆ 2023 北区
 — 2023 東京都

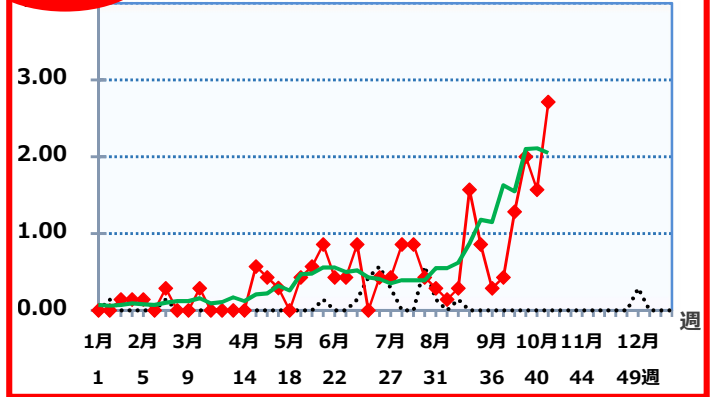
RSウイルス感染症



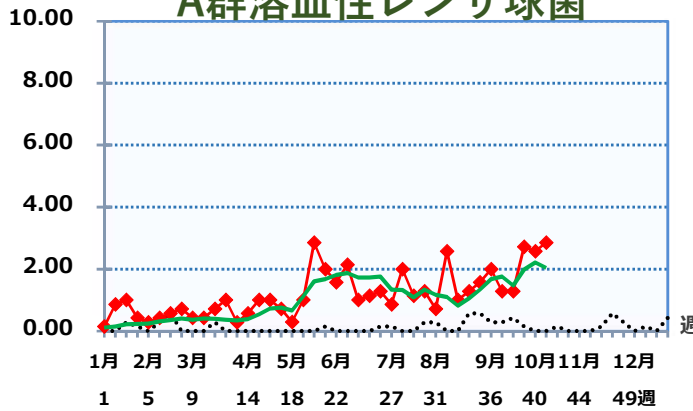
警報

警報レベルが続いており、注意が必要です。

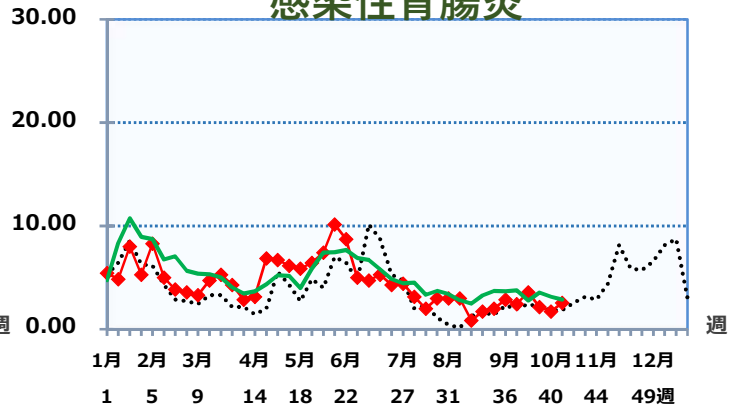
咽頭結膜熱



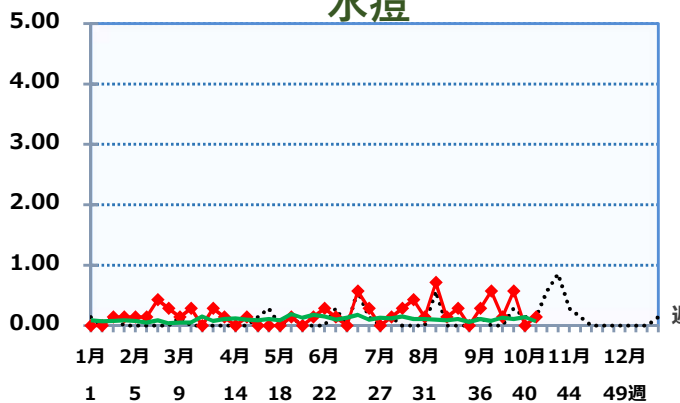
A群溶血性レンサ球菌



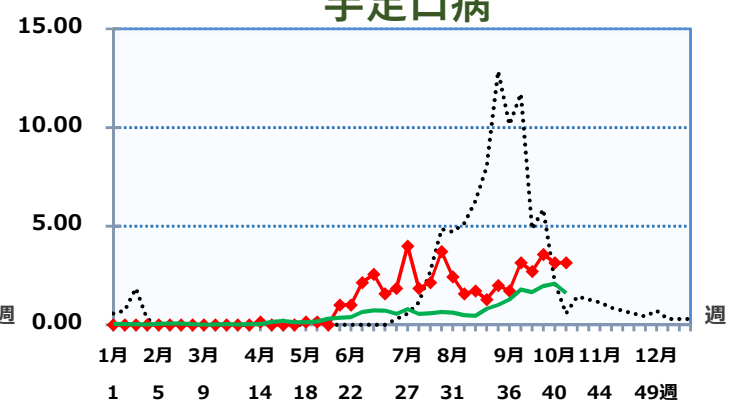
感染性胃腸炎



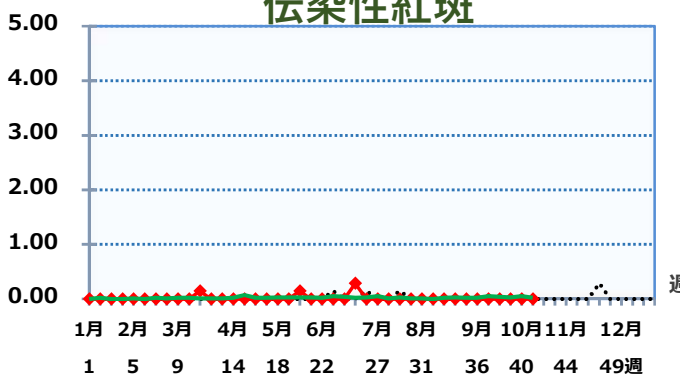
水痘



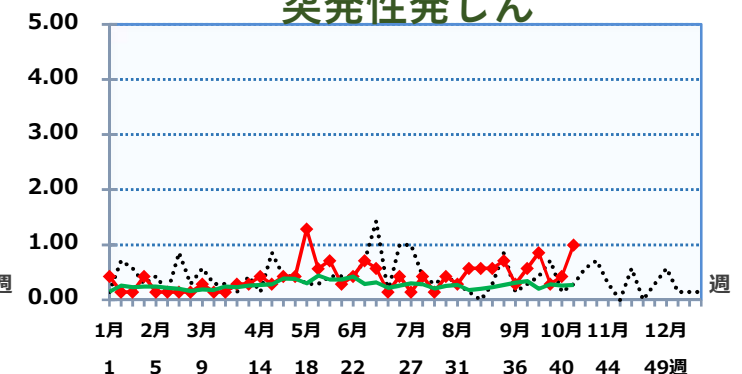
手足口病



伝染性紅斑



突発性発しん

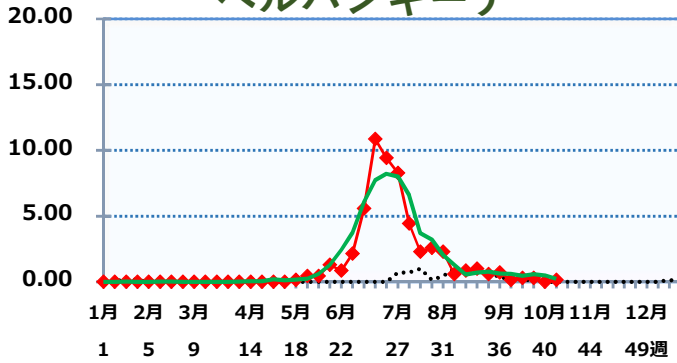


定点把握対象疾患

定点医療機関当たり患者報告数
(定点医療機関からの患者報告数÷定点医療機関数)

..... 2022 北区
◆ 2023 北区
— 2023 東京都

ヘルパンギーナ



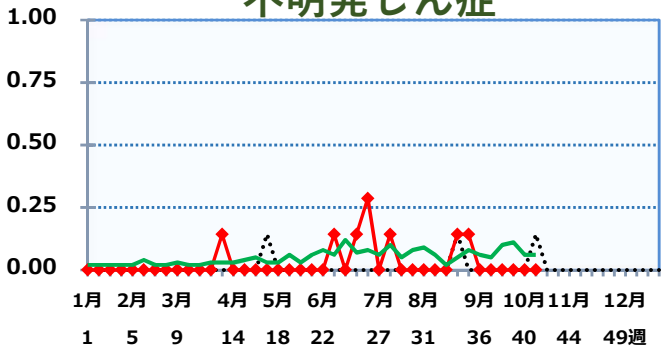
流行性耳下腺炎



川崎病

北区 : 定点医療機関当たり患者報告数 : 0.29
 東京都 : 定点医療機関当たり患者報告数 : 0.02

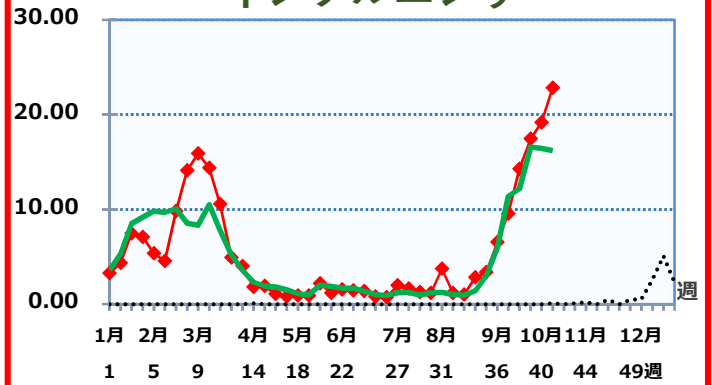
不明発しん症



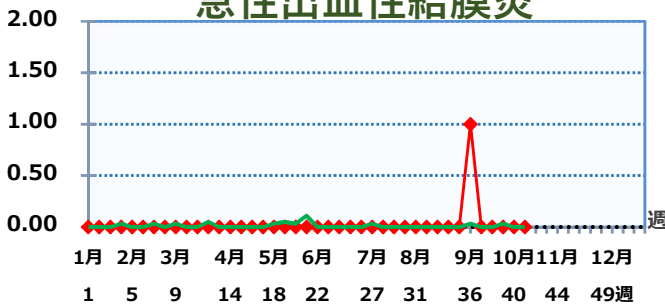
注意

都の定点当たり報告数は16.19で注意報レベルが続いています。

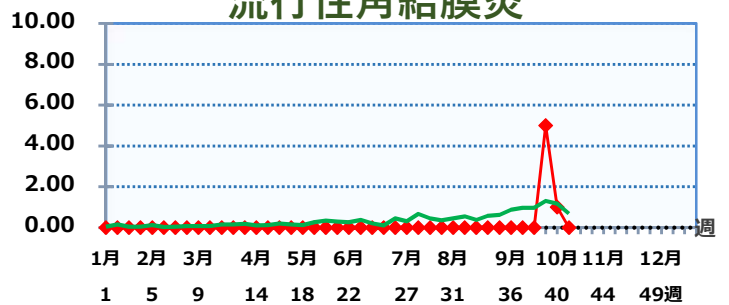
インフルエンザ



急性出血性結膜炎



流行性角結膜炎



性感染症 (2023年9月分まで)

※梅毒は「全数報告対象疾患」に掲載しています。

2023年10月分は2023年第45週号にて掲載予定です。

