



大島出張所管内感染症発生動向調査

東京都島しょ保健所 大島出張所



【定点把握疾患】2025年 第12週（3月17日～3月23日）

大島・・・新型コロナウイルス感染症(COVID-19) 4件
利島・・・なし
新島・・・なし
式根島・・・新型コロナウイルス感染症(COVID-19) 6件
神津島・・・なし

【東京都全体の状況】東京都感染症情報センター第11週（3月10日～3月16日）

- ・インフルエンザの定点当たり報告数は、2.07 で今後の動向に注意が必要です。
- ・感染性胃腸炎の定点当たり報告数は、12.59 で今後の動向に注意が必要です。

今週のコメント **腸内環境を整えて、感染症に負けない体を！ 腸と免疫力について**

○腸は最大の免疫器官

- ・インフルエンザウイルスなどの病原体から体を守る仕組みのことを免疫と呼びます。
- ・腸は食べ物を消化・吸収するだけでなく、「最大の免疫器官」として知られています。体内の免疫細胞の60～70%が腸に存在し、腸は外部からの病原体を防ぐための重要な器官です。
- ・小腸の粘膜には「パイエル板」と呼ばれる免疫器官があり、病原体を発見すると免疫反応を引き起こし、これを攻撃します。また、大腸には多くの腸内細菌が「腸内フローラ」と呼ばれる集合体を形成しており、腸内細菌のバランスがよいと免疫細胞が活性化されて免疫力がアップします。

○腸内環境を整えるには？

- ・発酵食品を取り入れましょう

代表的なのは納豆、ヨーグルト、チーズ、味噌です。塩分や糖分の取りすぎに注意して継続的に食生活に取り入れましょう

- ・食物繊維を摂りましょう

主に海藻類、野菜やフルーツなどに多く含まれています。わかめ、ひじき、ごぼう、ほうれん草、りんご、みかんなどの水溶性食物繊維を含む食材をバランスよく摂りましょう。

- ・適度な運動

腸の動きを活発にするウォーキングや体操などの適度な運動を習慣にしましょう。

- ・十分な睡眠

睡眠中に腸内細菌が活発に働き、免疫力が高まります。しっかりと睡眠を取りましょう。



バランスの取れた食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけて、十分な睡眠を心がけて、健康的な生活を送りましょう！

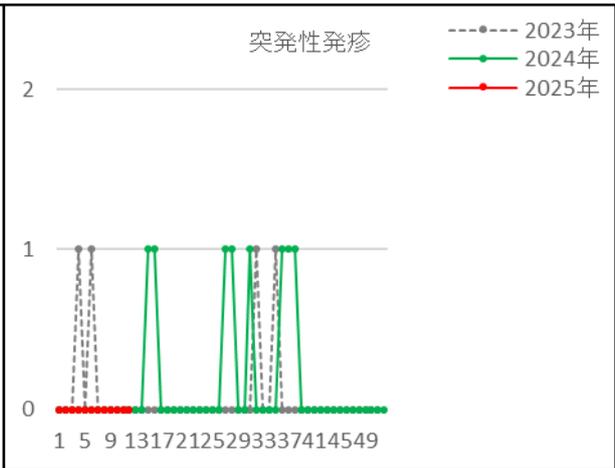
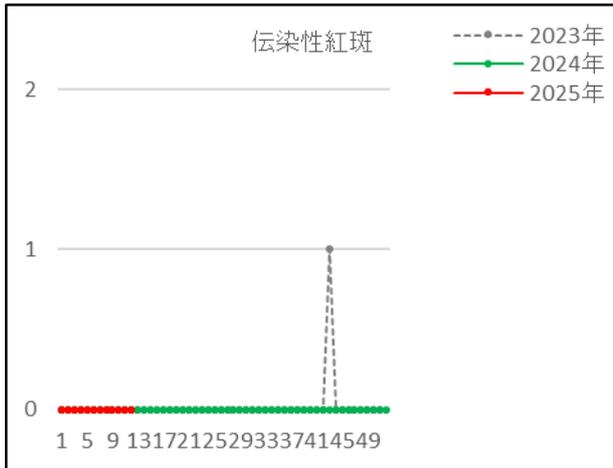
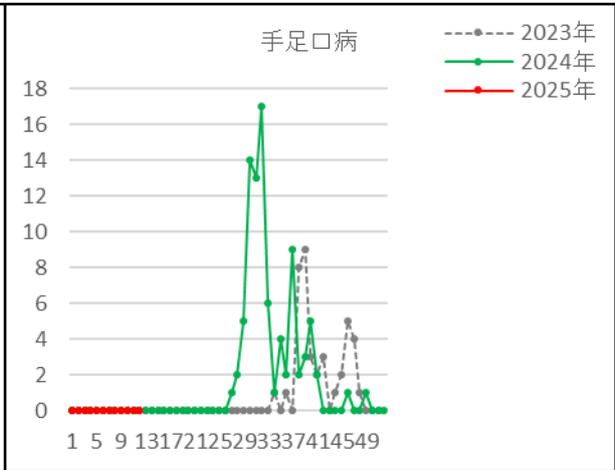
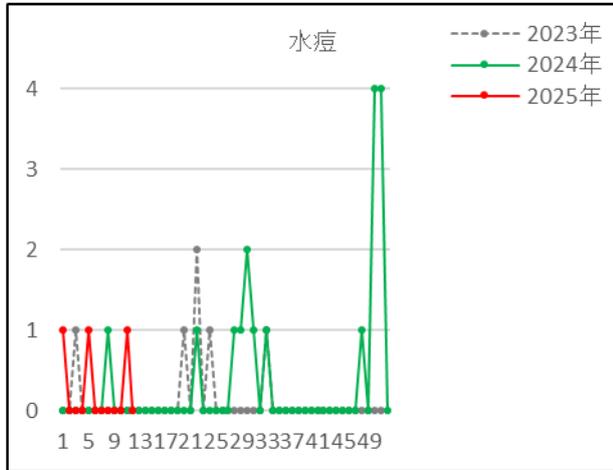
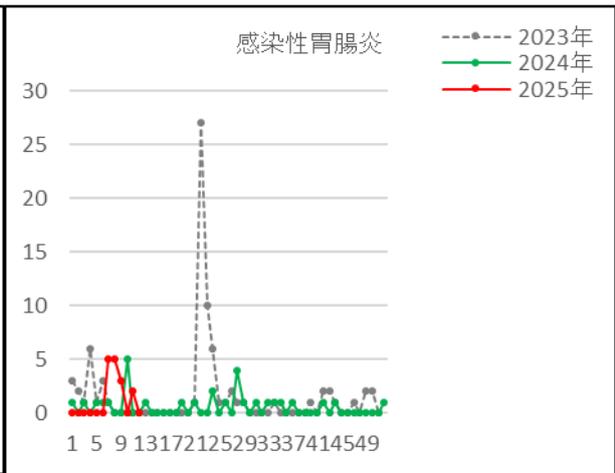
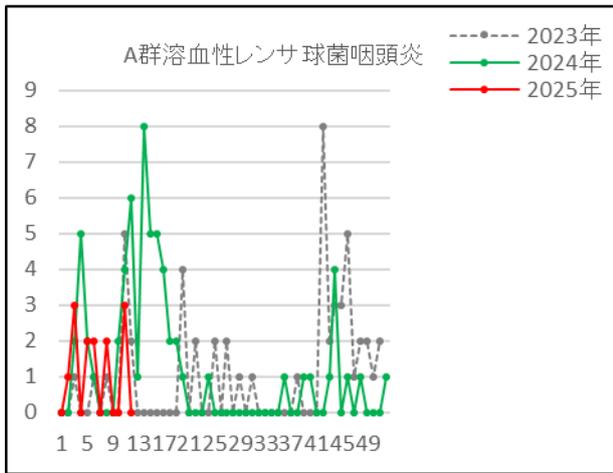
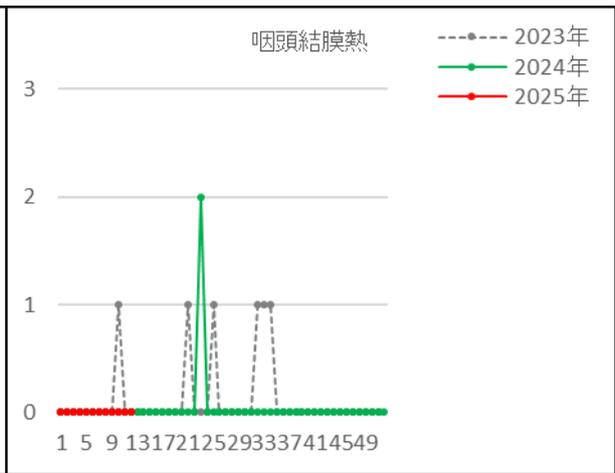
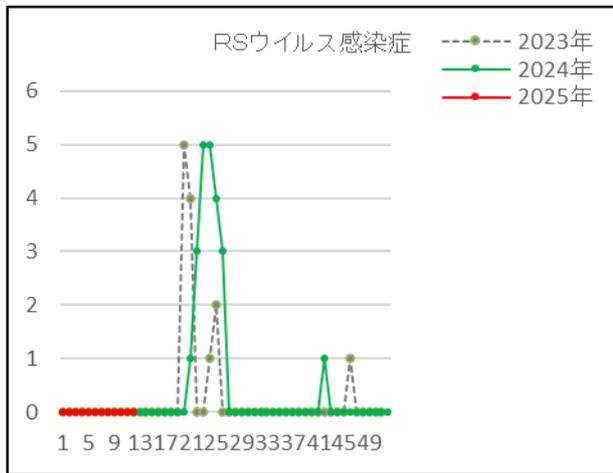
島しょ保健所では島の11医療機関から感染症の報告をいただき、情報提供をしています。

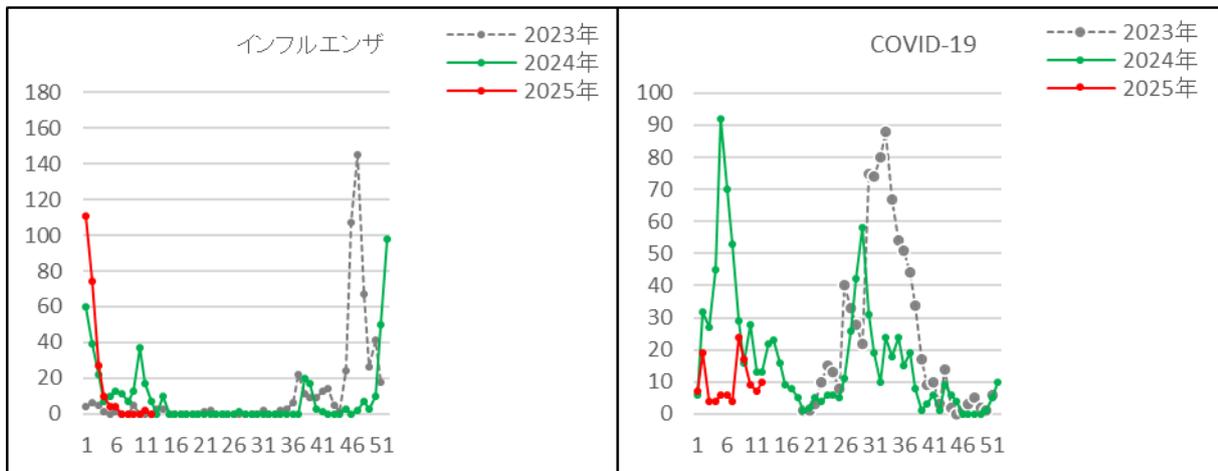
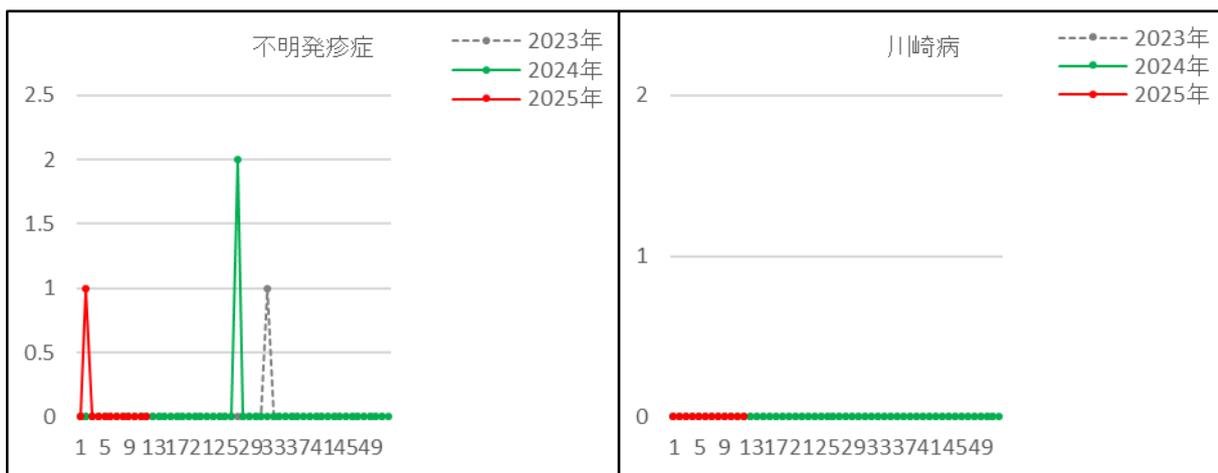
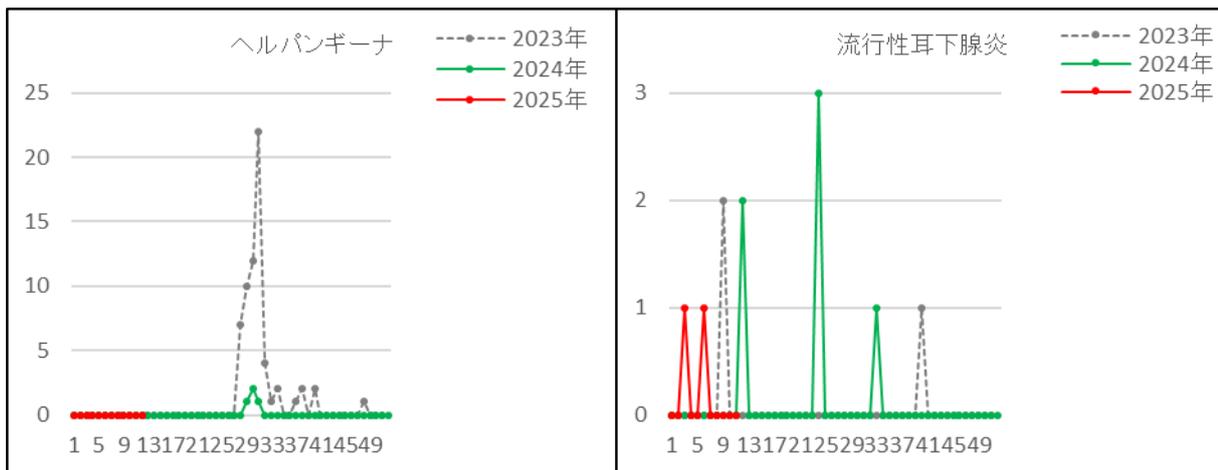
※大島出張所管内、東京都(全域)、全国の発生動向につきましては、下記のホームページでもご覧になれます。

○大島出張所管内⇒島しょ保健所大島出張所 <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/oshima/index.html>

○東京都(全域)⇒Web版感染症発生動向(東京都感染症情報センター)<https://survey.tmiph.metro.tokyo.lg.jp>

○全国⇒国立感染症研究所 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/idwr.html>





※感染症発生動向調査は、感染症法に基づき発生状況を把握・分析し情報提供をすることにより、感染症発生および、まん延を防止することにあります。

大島では、大島医療センターが小児科定点・疑似症定点に指定されており、医師の診断に基づき集計しています。また、大島出張所管内では、協力届出医療機関として利島村診療所・新島村本村診療所・新島村式根島診療所・神津島村診療所の医師より報告を受けた人数を計上しています。

＜編集・発行＞

東京都島しょ保健所大島出張所 電話:04992-2-1436 FAX:04992-2-1740
 新島支所 電話:04992-5-1600 FAX:04992-5-1649
 神津島支所 電話:04992-8-0880 FAX:04992-8-0882