



感染症週報



小笠原での流行状況

第12週（3月16日から3月22日まで）

父島 インフルエンザ、感染性胃腸炎の報告がありました。

母島 特別な感染症の報告はありませんでした。

※ 5例以上発生時に実数報告としています

東京都全体での流行状況

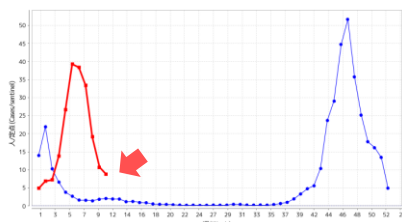
第11週（3月9日～3月15日）

【警報・注意報】

なし

【ピックアップ】

・インフルエンザ
(定点患者報告数 33.41)



東京都内における定点当たり患者報告数の年別推移



都内の保健所別定点当たり患者報告数(第11週)

・水痘
(定点患者報告数 0.38↑)

風邪(かぜ)の話



風邪は主にウイルスによって起こる身近な感染症です。原因となるウイルスは200種類以上あるとされ、季節を問わず一年中ヒトに感染します。

- 主な症状は、
- ・鼻水
- ・のどの痛み
- ・咳
- ・発熱など



で、多くは数日から1週間程度で自然に回復します。

風邪のウイルスは、咳やくしゃみによる飛沫や手指を介し粘膜に入って広がります。

- 感染予防には、
- ・手洗い、手指消毒
- ・目・鼻・口に触れない
- ・室内の換気
- ・適度な湿度の保持



が重要です。

治療は症状を和らげる対症療法が中心です。抗菌薬(抗生物質)は通常の風邪には効果がなく、不適切な使用は薬剤耐性菌の原因となるため、医師の指示に従いましょう。高熱が続く場合や、呼吸が苦しい、ぐったりしているなどの症状がある場合は、早めの受診を検討してください。

なお、「風邪」は医学的には急性呼吸器感染症(ARI)の一部で、多くは軽症の上気道感染にあたります。

2025年4月から集計が開始されたARI報告数の推移(東京都)



感染症メモ

風邪という言葉は、もともと「風にあたって起こる病気」と考えられていたことに由来しています。ウイルスの存在が知られていなかった時代、人々は寒さそのものが原因だと信じていました。実際には低温による免疫低下や乾燥でウイルスが広がりやすくなるのが関係していますが、風邪という名前には当時の理解が残っています。また、風邪の原因となる代表的なウイルスの一つであるライノウイルスは、「鼻(rhin)」を意味する言葉が由来で、鼻症状を引き起こしやすい特徴があります。

風邪は原因ウイルスの種類が非常に多く、「これさえ打てば防げる」といったワクチンが作りにくい感染症です。また、風邪をひきやすい人は体質だけでなく、睡眠不足やストレス、生活環境の影響も受けます。同じ場所にもいて発症する人としない人がいるのは、こうした体調の差が関係していると考えられています。身近な病気だからこそ、日頃の生活習慣が結果に表れやすい感染症といえます。

習慣にしよう!

感染予防の基本は手洗い



東京都島しょ保健所小笠原出張所

風邪予防には、ストレスをためず、バランスよく食べ、よく寝て、免疫力を落とさないことも大事です!

