

感染症についてのお知らせ

墨田区保健所 保健予防課 感染症係
電話 03-5608-6191(直通) FAX 03-5608-6507

令和8年
7月号



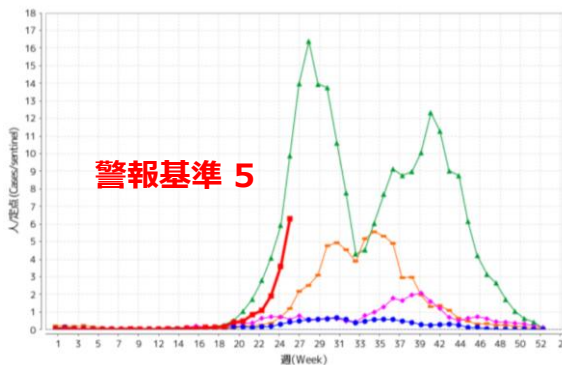
東京都内の感染症流行情報

出典：東京都感染症情報センター「東京都感染症発生動向調査週報」

第26週（6月22日～6月28日）の定点あたり報告数

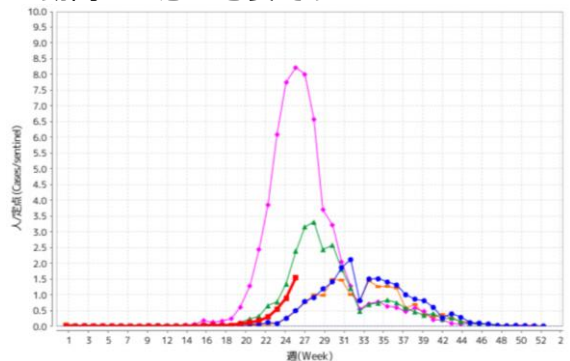
手足口病

東京都 6.30人/週（前週3.60人、前々週1.92人）
墨田区 7.40人/週（前週3.00人、前々週2.40人）
➡ 都・区ともに都の**警報基準を超え**、大きな流行となっています。区内の保育施設での集団発生も報告されています。



ヘルパンギーナ

東京都 1.55人/週（前週0.89人、前々週0.55人）
墨田区 1.40人/週（前週1.40人、前々週0.20人）
➡ 都・区ともに増加傾向がみられています。今後の動向に注意が必要です。



三大夏風邪に注意！！

出典：東京都感染症情報センター「ひとくち感染症情報」

▶ 手足口病

・主な症状

口の中・手のひら・足の裏を中心に2～3mmの水疱性（水ぶくれ）の発疹、発熱を伴う場合もある

・感染経路

飛沫感染、接触感染、糞口感染



▶ ヘルパンギーナ

・主な症状

38℃以上の突然の発熱、口の中に痛みを伴う水疱性（水ぶくれ）の発疹

・感染経路

接触感染、飛沫感染、糞口感染



▶ 咽頭結膜熱

アデノウイルスによる感染症のため「アデノ」、プールでの感染があることから「プール熱」と呼ばれることがある。

・主な症状

39℃前後の発熱、咽頭炎（のどの痛み・発赤）、結膜炎（目の充血、目やに）

・感染経路

飛沫感染、接触感染



※ 糞口感染とは・・・

便と一緒に排泄されたウイルスが、手などを介して口や眼の粘膜に入って感染することです。手足口病・ヘルパンギーナは症状が治まった後も便の中にウイルスが残る（2～4週間）ため、トイレ使用時やオムツ交換の際には注意が必要です。



流水と石けんで
こまめな手洗い

咳
エチケット

タオルの共有

渡航前に確認することは？

海外では、日本で発生していない感染症に注意が必要です。



なぜなら・・・

- ・時差や気候の違いなどから様々なストレスを受け、**免疫力が低下**して病気にかかりやすくなる
- ・動物や蚊・マダニなどが媒介する病気のほか、麻しん（はしか）などの**感染力が強い感染症**が流行している地域がある

▶ 予防接種を確認する

接種歴を母子手帳で確認しましょう。海外渡航時に推奨される予防接種で未接種のものがあれば、時間的な余裕をもって医師に相談しましょう。



▶ 渡航先の状況を確認する

渡航先で流行している感染症や、体調不良時に受診できる医療機関を事前に確認しておきましょう。



海外旅行Q&A



日本の予防接種スケジュール



渡航先での対策は？

▶ 十分に火の通った信頼できるものを食べる

感染の可能性が高いのは食べ物や水を介した消化器系の感染症です。生水・氷・カットフルーツの飲食は避けましょう。

▶ 蚊・ダニの対策をする

服装に注意し虫よけ剤を使うなど、刺されないようにしましょう。

▶ 動物にむやみに近寄らない・触らない

動物は狂犬病や鳥インフルエンザなどのウイルスを、ヒトコブラクダはMERSウイルスを持っていることがあります。



帰国時・帰宅後に体調が悪くになったら？

<帰国時>

空港や港にある検疫所に相談しましょう。

<帰宅後>

渡航先、滞在期間、渡航先での活動・飲食・動物との接触、ワクチン接種歴などについて伝え、医療機関を受診してください。



腸管出血性大腸菌感染症に注意しましょう

出典：東京都感染症情報センター
「ひとくち感染症情報」

POINT 1 食品の購入

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒

POINT 2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持

扉を開ける時間はなるべく短く

POINT 3 下準備

ゴミはこまめに捨てる

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルは清潔なものを使う

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら熱湯消毒

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

POINT 4 調理

調理途中で止めた食品は冷蔵庫へ

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

加熱は中心まで十分に(肉は中心部分の1/3(色が変わるまで))

作業前に手を洗う

台所は清潔に

POINT 5 食事

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

食事の前に手を洗う

長時間室温に放置しない

POINT 6 残った食品

作業前に手を洗う

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

早く冷えるように小分けし、冷めたら冷蔵庫へ

湿め面すときは、かき混ぜながら十分に加熱する(めやすは75℃以上)

清潔な器具、容器で保存

・主な症状

2～9日ほどの潜伏期を経て激しい腹痛を伴う下痢、血便をおこします。無症状や単なる下痢で終わることもある一方で、乳幼児や高齢者は重症化しやすいといわれており、**溶血性尿毒症症候群(HUS)**や**脳症**などの合併症をおこす場合があります。

・感染経路

原因菌はベロ毒素を産生する**大腸菌(O157、O26など)**です。感染経路は、菌に汚染された食品を摂取する**経口感染**と、患者の便や菌のついたものに触れる**接触感染**です。

★**トイレなど、菌に汚染した可能性がある場所は次亜塩素酸ナトリウムで適切に消毒しましょう。**

食中毒を予防するために食材ごとのリスクを知り、家庭でできる6つのポイントを心がけましょう。

墨田区HP
「すみだこの部屋」

